So lernst Du

boxen!

LEHRMEISTER BÜCHEREI
MARK 0.70

VON HEINZ MÄGERLEIN

HF

So lernst Du boxen!

Von

Sportlehrer
Heinz Mägerlein

2. Auflage

Mit 16 Abbildungen

Verlag Hachmeister & Thal
Leipzig

IV 396

Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort 5
Körperliche und charakterliche Werte des Boxens . . . 7
Eignung 11
Methodik des Boxens 12
Vorbereitende Übungen und Ergänzungssport 20
Die Beinbewegungen 24
Der Einsatz der Arme und ihre verschiedene Aufgabe im Kampf 27
Erlaubte und verbotene Schläge 28
Die Auslage 30
Der Linke Gerade 33
Der Rechte Gerade 35
Die Verteidigung 36
a) Die Ausweichbewegungen 38
b) Deckungen 40
Der Haken 48
Abarten des Hakens 54
Der Schwinger 58
Die Hilfsgeräte und ihre Verwendung 61
Das Schattenboxen 65
Der Nahkampf 65
Vorbereitende Schläge und Schlagkombinationen . . . 68
Die Taktik des Boxers 72
Kurzer Auszug aus den Wettkampfbestimmungen des Fachamtes Boxen im Deutschen Reichsbund für Leibesübungen 75
Sonderbestimmungen für Schüler und Jugendliche . 80

Vorwort

Ein eben noch streng verpönter und als roh verschrieener Sport wird als Teil des Turnunterrichts in allen Schulen eingeführt und steht in der Erziehungsarbeit der Hitler-Jugend an hervorragender Stelle. Gibt es etwas, was den Wandel der Anschauungen über das Boxen besser veranschaulichen könnte?

Eben noch hielt man die Jugend zumeist von diesem Sport ab, konnte es doch geschehen, daß dabei ein Zahn locker geschlagen wurde, eine Nase blutete und die Lippen aufsprangen — heute glaubt man diesen Sport in der Erziehung der Jugend nicht mehr missen zu können!

Tief und eng hängt diese Wandlung mit der Wandlung unseres Volkes zusammen. Es ist keine Frage, daß die nationalsozialistischen Gedanken über die Ziele und Aufgaben der Jugenderziehung zu einer bejahenden Einstellung gegenüber dem Boxsport führen mußten. Wir wollen nicht vergessen, daß es der Führer selbst war, der dem Boxen den Weg zu einer Entwicklung zum Volkssport freigemacht hat, indem er in seinem Werk schrieb: „Es ist unglaublich, was für falsche Meinungen über das Boxen in den „Gebildeten"-Kreisen verbreitet sind ... Es gibt keinen Sport, der wie dieser den Angriffsgeist in gleichem Maße fördert, blitzschnelle Entschlußkraft verlangt, den Körper zu stählerner Geschmeidigkeit erzieht[1])."

Freilich erfordert das Boxen eine gute Schule, wenn es wirklich als Sport und nicht nur als eine gehobenere Form

[1]) Adolf Hitler: Mein Kampf. S. 454

der Prügelei durchgeführt werden soll. Die Technik und Taktik des Boxens ist so vielseitig, daß die kurzen Anleitungen im Rahmen des Massenunterrichtes zumeist nicht genügen.

In den Jahren 1934 und 1935 sind nun zwei gute Bücher über das Boxen erschienen. Der Verfasser des einen, Voigt[1]), sieht die Aufgabe seines Buches darin, „dem Turnlehrer und auch dem Vereinsübungsleiter Anregung und Anleitung zu geben", das zweite Buch von Schingnitz[2]) ist eine sehr wertvolle wissenschaftliche Abhandlung über das Boxen, die in tiefschürfenden Ausführungen das Wesen dieses bisher verkannten Sportes aufzeigt. Auch dieses Buch wendet sich daher an alle diejenigen, die an irgendeiner Stelle die körperliche Erziehung zu gestalten haben.

Was bisher fehlte, war eine klare und allgemein verständliche Anleitung, die jeder Junge und jeder Boxschüler in die Hand nehmen kann. Das vorliegende Buch soll diese Lücke ausfüllen.

---

[1]) Gerhard Voigt: Der Boxsport im Schulturnen. S. J.

[2]) Hans Schingnitz: Boxen als Grund- und Kampfsport

Körperliche und charakterliche Werte des Boxens

Auch heute, nachdem das Urteil des Führers dem Boxen einen hervorragenden Platz in der Erziehung der Deutschen Jugend verschafft hat, bestehen noch in weiten Kreisen Vorurteile gegen diesen Kampfsport. Die Jungen sind ja zum überragenden Teil mit Freude und Eifer bei dem ihnen nunmehr erschlossenen Sport, die Eltern aber schütteln noch vielfach die Köpfe und verstehen nicht, wie dieser nach ihrer Meinung „rohe und gemeine" Sport ihren Jungen in der Schule und der HJ gelehrt werden kann. Wenn jemand an das Boxen denkt, so verknüpft er damit noch oft die Vorstellung von aufgeschlagenen Lippen und Augen, von breitgedrückten Nasen und blutenden Gesichtern.

Wenn wir uns mit dieser Meinung auseinandersetzen wollen, so müssen wir uns überlegen, wie es zu solchen falschen Vorstellungen kommen konnte, auf Grund welcher Erfahrung und welchen Wissens sich das abfällige Urteil bilden konnte.

Das Ergebnis jeder Überlegung darüber wird sein: Schuld an der falschen Vorstellung ist die Vermengung von Berufsboxen und Amateurboxen. Zu dieser Vermengung trug vor allem die Presse bei, die seitenlange, sensationsmäßig aufgemachte Berichte von großen Berufsboxkämpfen brachte, ohne darauf hinzuweisen, daß das Amateurboxen, das Boxen als Teil der körperlichen Erziehung, ganz anders ausschaut. Es ist ja vollkommen verständlich, wenn ein Berufsboxer, für den ein Sieg zugleich auch größere Einnahmen bedeutet, dessen Existenz von dem Ausgang des Kampfes abhängt, weit mehr aufs Spiel setzt, als jener, der

nur aus Freude an der körperlichen Bewegung, aus Lust am sportlichen Kampf boxt. Der Laie, der die Berichte der Zeitungen liest, kennt aber die Unterschiede nicht, er weiß nichts davon, daß beim Amateurboxen ganz andere Regeln gelten. Nur dadurch ist es erklärlich, daß sich eine Fülle von Vorurteilen bilden konnte, die der Ausbreitung dieses Sportes bis zum heutigen Tag außerordentlich hinderlich war. Dabei kann man es dem, der unter Boxen nur die Berufsboxkämpfe versteht, wirklich nicht verdenken, wenn er sich von diesem Sport abwendet. Das wird jeder nachfühlen können, der einmal einen Kampf miterlebte, bei dem einer der Boxer minutenlang mit blutendem Gesicht, sich mühsam auf den Beinen haltend, im Ring herumtorkelte, bis er schließlich wie ein Sack zu Boden schlug und ausgezählt wurde.

Wenn wir also das Boxen als einen ausgesprochen männlichen und harten, aber keineswegs rohen und gefährlichen Kampfsport angesehen wissen wollen, dann ist es unbedingt erforderlich, eine klare Trennung zwischen Berufsboxen und Amateurboxen durchzuführen. Boxen als Sport ist weder roh noch gefährlich. Vor einer Verrohung des Kampfes schützt ein strenges Regelwerk und schwerere Verletzungen sind im Amateurboxen außerordentlich selten. Freilich kommen hier und da Verletzungen vor. Blaue Flecken, Verstauchungen, wie überhaupt eine Reihe kleinerer Verletzungen sind im Kampf nicht immer zu vermeiden. Dafür haben wir es eben mit einem Kampfsport zu tun. Diese geringen Verletzungsmöglichkeiten können für uns niemals ein Grund zur Ablehnung dieses Sportes sein. Dafür ist uns das Boxen viel zu wertvoll, einmal rein als Leibesübung betrachtet und einmal im Hinblick auf die Charaktererziehung.

Als Leibesübung schätzen wir das Boxen vor allem so hoch, weil es den Körper allseitig beansprucht und damit formt und zwar in einem Maße, wie kaum irgendeine andere Sportart. Es ist eine völlig falsche Ansicht, daß Boxen in erster Linie eine Angelegenheit der Arme ist. So wenig man

Tennis allein mit den Armen spielt, so wenig man allein mit den Beinen schiläuft, so wenig kann man allein mit den Armen boxen. Die Beine sind ununterbrochen in Tätigkeit, der Rumpf ist an jeder Bewegung sehr stark beteiligt. Die Bewegung selber aber ist ungeheuer vielseitig, alle denkbaren Bewegungen, laufen, ducken, strecken, beugen, drehen usw. kommen im Laufe eines Kampfes im dauernden Wechsel vor. Spannung und Entspannung folgen aufeinander, die Schnelligkeit der Bewegung wird ebenso gefordert und gefördert wie die Ausdauer, die Geschicklichkeit ebenso wie der richtige Einsatz der Kraft. Damit wird nicht allein die Leistungsfähigkeit der Muskeln gesteigert, sondern zugleich die Leistungsfähigkeit der inneren Organe und des Nervensystems.

Diese allseitige Beanspruchung des Körpers findet ihren Ausdruck in der Körperentwicklung des Boxers. Die Körperform des Boxers entspricht etwa der des Mehrkämpfers, ihr Kennzeichen ist der harmonisch entwickelte Körper. Auch in dieser Hinsicht müssen Vorurteile beseitigt werden, denn noch immer stellt man sich den Boxer meist als einen übermäßig mit Muskeln bepackten Menschen vor.

Die stetig wechselnde Kampflage erfordert schnellste Reaktionsfähigkeit und taktisch kluges Vorgehen. Ohne Überlegung wird kein Kampf gewonnen, wie in jedem Kampfsport ist ein Sieg nicht allein ein Sieg größerer körperlicher Kräfte oder größeren technischen Könnens, sondern immer auch zugleich ein Sieg des Geistes.

Neben den körperlichen Werten steht, durchaus nicht unwichtig, die Charaktererziehung, die durch das Boxen erreicht wird. Jene Eigenschaften des Boxens, die viele als Gründe der Ablehnung ins Treffen führen, sie scheinen uns gerade für diesen Sport zu sprechen. Gerade weil er hart ist, weil er männlichen Mut und Einsatz verlangt, weil man sich in ihm wehren muß gegen unmittelbare Angriffe, wehren im wörtlichsten Sinne, gerade deshalb schätzen wir das Boxen so hoch

ein. Wir sehen ja im Sport nicht zuletzt auch ein Mittel, um der Verweichlichung der Jugend zu begegnen. Und wenn wir da nach einer Sportart suchen, die uns helfen kann, Jungen zu erziehen, die nicht jeder Gefahr aus dem Wege gehen, die Mut und Entschlossenheit, Geistesgegenwart und Selbstbeherrschung erwerben und schulen wollen, dann können wir am Boxen nicht vorüber gehen. Der harte Kampf Mann gegen Mann verträgt keine Feiglinge, wer kneift wird niemals ein guter Kämpfer — und ist zudem dem Spott der Kameraden ausgesetzt. Dieser Spott ist nicht herzlos, wie da viele meinen, sondern in ihm prägt sich das Gefühl aus, das richtige Jungen nun einmal denen gegenüber haben, die in ihrer ganzen Art unkämpferisch, „unmännlich" sind. Aus Siegen und Niederlagen gegen Kameraden lernt ein Junge sein Können allmählich richtig einschätzen, er wird seine Fähigkeiten nicht überschätzen, er wird aber auch ein gewisses Selbstvertrauen erwerben.

Und ist es denn so schwer zu begreifen, daß der häufige Einsatz im sportlichen Kampf auch stark macht für den Lebenskampf?

Ist es nicht selbstverständlich, daß dieser Kampf ohne jede Waffe, der Kampf, in dem die Gegner auf nichts gestützt sind als auf die Stärke ihrer Fäuste und Körper, die Beweglichkeit ihres Geistes, Menschen erzieht, die auch anderen Widerständen zu trotzen verstehen als sie der sportliche Kampf stellt?

In der Erziehung zur Härte erschöpft sich das Boxen nicht. So hart auch der Kampf immer ist, so sehr beide Kämpfer mit körperlichen und geistigen Waffen um den Sieg kämpfen: niemals darf sie die Leidenschaft zu einem unsportlichen, regelwidrigen Handeln hinreißen. Auch in den hitzigsten und entscheidensten Phasen des Kampfes darf kein verbotener Schlag geschehen, ist der Gegner zu Boden gegangen, so muß jegliches Angreifen unterbleiben usw. Man unterschätze das Maß von Selbstzucht nicht, das dazu gehört! Das Einhalten

der strengen Regeln erscheint zunächst viel leichter als es dann im Kampf ist. Aber gerade weil der sportliche Boxkampf von den Gegnern stetig Besonnenheit und Selbstzucht verlangt, ist er uns wert. Er erweckt in denen, die sich ihm unterziehen, die edlen Eigenschaften der sportlichen Anständigkeit, er erzieht zum ritterlichen Kämpfen. Und gerade hier zeigt es sich, wie wenig doch die Menschen das Boxen wirklich kennen, die darin einen unedlen, rohen Sport sehen. Genau das Gegenteil ist richtig, denn die Gesetze der Ritterlichkeit stehen so offensichtlich über jedem sportlich einwandfrei geführten Boxkampf, daß man mit weit mehr Recht von einem edlen, als von einem unedlen Sport sprechen kann. Freilich darf man dann eben nicht, wie es so oft geschieht, das Bild der Berufsboxkämpfe vor Augen haben.

Ohne Mut und Entschlossenheit, aber auch ohne Selbstzucht und Ritterlichkeit ist kein guter Boxer denkbar. Daß diese Eigenschaften nicht allein im sportlichen Kampf vom Menschen gefordert werden, sondern mehr noch im Leben, zeigt die enge Verbindung zwischen Sport und Leben. Nur so ist es zu verstehen, wenn wir behaupten, daß die sportliche Erziehung zugleich eine Erziehung für das Leben ist.

Eignung

Es ergibt sich häufig die Frage, von welchem Alter an man das Boxen an die Jungen heranbringen soll. Die Meinungen darüber gehen weit auseinander. Sich mit ihnen eingehend auseinanderzusetzen, geht im Rahmen dieses Buches nicht an. Die einen wollen das Boxen bereits an 8—10jährige Jungen herangebracht wissen, die anderen empfehlen es nicht vor dem 18. bis 20. Jahr. Das rechte Alter liegt wohl etwa in der Mitte. Bei einem methodischen Vorgehen und strengem Überwachen der Boxübungen kann man mit 14—15jährigen Jungen an das Boxen herangehen. Noch früher damit zu beginnen, erscheint deshalb nicht ratsam, weil dann den

Jungen die Ruhe und Überlegung fehlt, ohne die sich ein Kampfsport nun einmal nicht durchführen läßt.

Schärfer noch als bei anderen Sportarten muß beim Boxen darauf gesehen werden, daß sich ihm nur wirklich gesunde Menschen widmen. Vor der Aufnahme eines Kampftrainings ist eine gründliche ärztliche Untersuchung unbedingt nötig, die ja auch in den Boxregeln ausdrücklich gefordert wird. Diese notwendigen körperlichen Voraussetzungen genügen nicht. Es müssen auch gewisse geistige und moralische Bedingungen erfüllt werden. Ein langsam denkender Mensch kann zwar schulmäßig die Boxstöße und deren Abwehr erlernen, er wird aber niemals ein guter Boxer werden können, da ihm im Kampf die rasche Entschlußkraft und das blitzschnelle Ausnützen gegnerischer Schwächen abgehen wird. Die stetig wechselnde Kampflage verlangt eine rege geistige Mitarbeit, eine schnelle Erkenntnis dessen, was der Gegner beabsichtigt und das Erfassen einer jeden günstigen Lage. Zur geistigen Mitarbeit im Kampf muß die Selbstbeherrschung kommen. Bei aller Härte des Kampfes darf sich der Boxer nie zu rohen, regelwidrigen Handlungen hinreißen lassen. Hier eröffnet sich dem Sportlehrer und dem Sportwart die wichtige Aufgabe, jeder Verfehlung, und sei sie noch so klein, von Anfang an mit größter Schärfe entgegenzutreten. Nur dann wird der Boxkampf zu einem männlichen harten, aber dennoch jederzeit anständig geführten Kampf werden, von dem wir glauben, daß er große erzieherische Werte in sich birgt.

Methodik des Boxens

Methodische Anleitungen dürfen nicht mit allgemein-gültigen Regeln verwechselt werden. Die Methodik des Boxunterrichtes ist von so vielen Faktoren abhängig, daß es nicht angeht, sie mit allen Einzelheiten aufzuzeigen und sie für alle Lernenden als bindend und damit als allein richtig

und zum Ziele führend hinzustellen. Das Alter der Boxschüler, ihre körperliche Verfassung, ihre Veranlagung, die Zahl der Übenden, ja selbst der jeweilige Charakter und das Temperament müssen im Aufbau des Boxunterrichtes beachtet werden.

Wenn wir also nicht vermögen, hier eine Art Rezept aufzustellen, so bedeutet das keineswegs die Notwendigkeit eines Verzichtes auf methodische Überlegungen und auf eine sich daran anschließende praktische Übungsanleitung.

Wir müssen uns ganz im Gegenteil hier mit einigen grundsätzlichen und immer wieder auftauchenden methodischen Fehlern auseinandersetzen, die der Entwicklung des Boxsportes hinderlich sind, weil sie denen die Freude am Boxsport nehmen können, die zu unserer Freude einmal damit den Anfang gemacht haben.

Es sind dies vor allem zwei Fehler, die rasch gekennzeichnet sind. Der eine besteht darin, daß bereits nach einigen kurzen, völlig ungenügenden Vorübungen mit dem Kampf begonnen wird, der dann — aus Mangel an genügendem technischen Können mit innerer Notwendigkeit — viel mehr Ähnlichkeit mit einer ganz gewöhnlichen Prügelei hat als mit einem Boxkampf. Der andere, noch häufiger zu beobachtende Fehler, liegt immer dann vor, wenn die Boxbewegungen in ihre einzelnen Teile zerlegt und diese dann längere Zeit hindurch gesondert geübt werden. Man glaubt, daß nur auf diese Weise die Bewegung in allen ihren Teilen richtig erlernt werden kann. In Wirklichkeit ist diese Zerlegung völlig sinnlos, im Boxen wie in anderen Sportarten. Der Boxschüler muß vor allem den Ablauf der Bewegungen lernen. Bei der Zergliederung lernt er aber in erster Linie nur Stellungen. Werden dann die einzelnen Phasen zu einer Bewegung zusammengesetzt, so zeigt es sich immer wieder, daß mit dem Üben der einzelnen Teile gar nichts gewonnen wurde. Es fehlt dann nicht nur der Fluß der Bewegung, sondern derjenige, der so geübt hat, hat damit auch das Gefühl

für die Totalität der Bewegung verloren. Zudem — und das ist durchaus nicht unwichtig — ist diese Form des Übens sehr langweilig, da es sehr lange dauert, bis die einzelnen Stöße, Verteidigungs- und Meidbewegungen so weit beherrscht werden, daß zum Kampf geschritten werden kann. Damit aber ist dem Boxen für eine lange Übungszeit das genommen, was seinen Wert ausmacht: das kämpferische Moment[1]).

Vor diesen beiden Fehlern, dem Kampfbeginn bei noch mangelhaftem technischen Können und dem Zergliedern der Boxbewegungen muß sich jeder hüten, dem die Gestaltung des Boxunterrichts obliegt. Der erste Fehler läßt sich naturgemäß sehr leicht dadurch vermeiden, daß der Boxlehrer den Kampf erst dann erlaubt, wenn die Boxschüler die hauptsächlichsten Bewegungen einigermaßen beherrschen. Schwieriger ist die Umgehung des zweiten Fehlers. Gewiß, vor der Zerstückelung der Bewegungen kann man sich hüten, aber auch in diesem Fall kann der Beginn des Kampfes doch erst ziemlich spät einsetzen. Denn natürlich müssen die einzelnen Bewegungen, Schläge und Verteidigungsarten erst schulmäßig geübt werden, und das ist nun einmal für die meisten eine langweilige Angelegenheit, bei der sich die Lust am Kampf, mit der die meisten Boxschüler zum Unterricht kommen, wahrlich nicht austoben kann. Wir müssen darum zu einer Zwischenlösung kommen, die mir darin zu liegen scheint, daß man mit dem Kampf bereits dann beginnt, wenn ein Stoß — der Gerade — mit zwei oder drei Arten der Verteidigung schulmäßig einige Male geübt worden ist. Dabei ist es ganz offensichtlich, daß dies keine Ideallösung darstellt, denn bei einem

[1]) Vergl. Schingnitz: „Boxen als Grund- und Kampfsport". Die Gefahr des Bemühens, die Bewegungsabläufe im Sinne der Mechanik zu zergliedern und die einzelnen Bewegungsstücke für sich zu üben, ist das Steckenbleiben im Technischen, in rein mechanischen Bewegungsformen, unter Außerachtlassung des kämpferischen Trainings.

solchen Kampf, bei dem also nur ein Schlag erlaubt ist, kommen selbstverständlich nicht alle Kräfte zur Entfaltung, wie im Boxkampf zweier technisch hochwertiger Kämpfer. Immerhin kommen auf diese Weise die Boxschüler bald zu einem Kampf, ohne daß dieser zu einer Schlägerei auszuarten braucht und ohne daß das schulmäßige Erlernen einer reinen Schlagtechnik und einer vielseitigen Verteidigung außer Acht gelassen zu werden braucht. Sobald dann die nächsten Schläge gelernt sind, werden diese in den Kampf einbezogen, der also nach und nach alle weiteren Schläge und Verteidigungsarten umfaßt.

Wesentlich ist aber dabei, daß alle Schläge und Verteidigungsarten erst dann im Kampf erlaubt werden, wenn sie beim vorhergehenden partnerweisen Üben, bei dem jeder nur eine bestimmte Übung, entweder einen Schlag oder eine Verteidigungsart, ausführt, gut beherrscht werden. Auf diese Weise haftet zwar dem Kampf zweifellos noch etwas schulmäßiges an, aber es ist meist besser, dies in Kauf zu nehmen, als einen Boxkampf durchführen zu lassen, der nichts darstellt als eine Keilerei und mit Boxen nicht viel zu tun hat. Das schulmäßige darin verliert sich ja doch bald, da fortwährend neue Schläge und neue Formen der Verteidigung in den Kampf einbezogen werden.

Wir haben also bei einem methodischen Vorgehen in der hier aufgezeigten Form die beiden Hauptfehler, die im Anfang dieses Kapitels besprochen wurden, vermieden.

Sind wir uns einmal über diese grundlegenden Fragen klar geworden, so müssen wir uns die praktische Gestaltung des Unterrichts überlegen.

Wir teilen die gesamte Boxschule in drei Teile ein:

1. Vorbereitende Übungen,
2. Grundschule,
3. Kampfschule.

Vorweggenommen sei, daß diese drei Teile nicht in sich abgeschlossen sind, sondern daß ein Teil in den anderen übergeht, einmal im Stoff selbst und zum anderen dadurch, daß wir die vorbereitenden Übungen immer wiederholen und sie in die Körperschule des Boxers einfügen, die den Auftakt jeder Stunde bildet.

In den vorbereitenden Übungen gilt es, den Körper auf die verschiedenen Anforderungen des Boxsportes vorzubereiten. Wie vielseitig der Körper durch das Boxen beansprucht wird, haben wir bereits in dem Abschnitt: Körperliche und charakterliche Werte des Boxens, geschildert. Im Gegensatz zu einer typisch laienhaften Ansicht erfordert Boxen nicht allein Kraft, sondern ebensosehr Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Ausdauer. Diese Eigenschaften können nun nicht allein in den eigentlichen Boxübungen erlernt werden, sondern der Körper muß bereits eine gewisse Leistungsfähigkeit erlangt haben, bevor mit den Boxübungen begonnen wird. Aus den Anforderungen der Schnelligkeit, Ausdauer, Geschicklichkeit und Kraft ergibt sich unschwer die Vielfältigkeit der vorbereitenden Übungen, auf die im nachfolgenden Kapitel näher eingegangen wird. Es sei aber hier bereits erwähnt, daß bei den dort aufgeführten Übungen nur diejenigen ausgewählt sind, die bereits eine direkte Beziehung zum Boxen haben. Außer den dort aufgeführten gelten natürlich im weiteren Sinne als vorbereitende Übungen alle diejenigen, die einer Verbesserung der Konstitution des Boxschülers dienen: Vor allem also eine jede Körperschule — vorausgesetzt, daß dabei die Übungen nicht wahllos aneinander gereiht werden, sondern die Auswahl der Übungen immer im Hinblick auf ein bestimmtes Ziel geschieht — praktischstes Beispiel die Reihe von Übungen, die der Verbesserung der Haltung dienen — und auch die Ausübung jeder anderen Sportart, die die Aufgaben des Ergänzungssports hat. Die möglichen Ergänzungssportarten hier alle einzeln aufzuzählen, würde zu weit führen. Einige besonders geeignete sind am Schluß des Kapitels über die vorbereitenden Übungen erwähnt.

Wichtig ist vor allem bei der Auswahl der Übungen, bzw. der Ergänzungssportart, daß der Boxschüler jene Übungen auswählt, die ihm die Eigenschaften anerziehen, die ihm noch fehlen. Ist also ein Junge sehr kräftig, fehlt ihm aber Schnelligkeit, so wird er nicht gerade Kraftübungen auswählen, sondern Kurzstreckenläufe, rasche Stoßübungen und Gewichtreißen an leichten Scheibenhanteln, ist der Junge sehr schnell und fehlt ihm die Kraft, so wird er viel Medizinballübungen und Kugelgymnastik bevorzugen usw. Es ist hier besonders betont, daß das Boxen sowohl Kraft und Ausdauer als auch Schnelligkeit und Geschicklichkeit verlangt, weil in älteren Boxlehrbüchern als vorbereitende Übungen meist nur kraftspendende Übungen aufgeführt werden.

Die Grundschule enthält vor allem die Technik des Boxens, wie sie in den folgenden Abschnitten beschrieben ist. In ihr werden die einzelnen Boxstöße, der Gerade — und zwar als Hochstoß und als Tiefstoß, — der Haken in seinen verschiedenen Formen und der Schwinger zweckmäßig zuerst in Form einer Körperschule geübt. Erst wenn der Bewegungsablauf einer Schlagart, z. B. des geraden Stoßes, den Schülern geläufig geworden ist, werden zwei etwa gleich große und gleich schwere Boxschüler gegenübergestellt und es wird auf Zuruf des Boxlehrers der bei der Körperschule erlernte Boxstoß partnerweise geübt. Es wird aus der Boxstellung heraus abwechselnd geschlagen, allmählich wird eine erste Verteidigungsform hinzugenommen. Es ist wichtig, daß anfangs dabei die Rollen des Angreifers und Verteidigers verteilt werden, so daß der Stoß und die Verteidigung langsam und in aller Ruhe geübt werden können. Mit der Zeit werden die Stöße schneller und härter, auch wird nicht mehr, wie im Anfang jeder Stoß vollkommen durchgeführt, sondern es werden fingierte, d. h. nur angedeutete Schläge hin-

zugenommen, so daß der Verteidiger schon erheblich mehr aufpassen muß.

Wurde der Stoß anfangs nur mit einem Arm geschlagen — begonnen wird mit dem linken Geraden —, so kommt nun der andere Arm hinzu, zwei, drei weitere Verteidigungsarten werden gelehrt, und dann ist es ja nur noch ein Schritt, bis aus dem partnerweisen Üben der erste Kampf entsteht. Bei diesem werden freilich nur Gerade gestoßen und diese mit zwei oder drei Verteidigungsformen abgewehrt. So werden die Boxschüler allmählich in der Körperschule in die Kunst aller Schläge und aller Verteidigungsformen eingeführt, der Kampf wird immer vielseitiger, das Täuschen des Gegners immer geschickter, die Schlagkombinationen vervollständigen dann das technische Können. Unter Schlagkombinationen verstehen wir das Aneinanderreihen verschiedener Boxstöße zu einem geschlossenen Ganzen. Die einfachste Schlagkombination ist der Doppelstoß, also z. B. ein linker hoher Gerader und daran angeschlossen ein rechter Gerader nach dem Körper des Gegners. Nach dem Doppelstoß folgt dann eine Serie von drei Stößen, dann eine solche von vier Stößen.

Die Kampfschule unterscheidet sich im wesentlichen von der Grundschule durch die größere Härte, die in ihr verlangt wird, und die auch im Aufbau und in den Anforderungen jeder einzelnen Übungsstunde klar hervortritt. In der Kampfschule soll der technisch gute Boxer zum Kämpfer werden. Er soll vor allem lernen, Treffsicherheit mit größter Härte zu verbinden und allmählich auch eine größere Härte im Nehmen, d. h. im Aushalten von gegnerischen Schlägen erwerben. Als ganz neue Übungsgruppe kommt in der Kampfschule der Nahkampf hinzu. Mit seinen blitzschnell aufeinanderfolgenden Schlägen, die eine ungeheuer schnelle Reaktionsfähigkeit verlangen und mit seinen sonstigen Schwierigkeiten, die sich vor allem aus der in dieser Stellung mangelnden Übersicht ergeben, ist er eins der schwierigsten

Gebiete der gesamten Boxschule und sollte keineswegs eher gelehrt werden, als der Distanzkampf von den Boxschülern vollständig beherrscht wird. Gerade in dieser Hinsicht wird von vielen Sportlehrern ein Fehler begangen. Die Gefahr eines zu frühzeitigen Beginnens des Nahkampfes ist vor allem deshalb so groß, weil mit dem Nahkampf das Erlernen kurzer Stöße und Haken beginnt, und der Boxer, der die Grundformen des Stoßes und Hakens im Distanzkampf noch nicht sicher beherrschte, dann nur schwer einen sauberen, vollkommen durchgeführten Schlag erwirbt.

Auf den Massenunterricht braucht an dieser Stelle nicht näher eingegangen zu werden. Es ist ja in diesem Abschnitt über die Methodik des Boxens immer von einem gleichzeitigen Unterricht mehrerer gesprochen worden.

Das Erlernen der Schlagarten geschieht in Form einer Körperschule, in der gleichen Form werden Ausweich- und Deckungsbewegungen geübt. Daran schließt sich das partnerweise Üben an, bei dem die Rollen verteilt werden, so daß also die eine Gruppe immer angreift, die andere verteidigt. Schwieriger ist freilich der Kampf im Rahmen des Massenunterrichtes durchzuführen. Und doch gibt es auch hier eine Möglichkeit. Einige Ringe werden durch Spannen von Seilen (Wäscheleinen oder dünnere Taue) errichtet, so daß zum Schluß der Stunde jeder einen Kampf austragen kann. Wenn es auch natürlich weit besser ist, wenn bereits zum partnerweisen Üben Boxhandschuhe zur Verfügung stehen, so ist dennoch ein Boxunterricht auch möglich, wenn wenigstens zwei Paar Handschuhe vorhanden sind, die den die Vorübungen jeder Stunde abschließenden Kampf ermöglichen. Es ist vorteilhaft, jede Stunde mit einigen Kämpfen abzuschließen, da die Schüler dann erfahrungsgemäß mit weit größerem Eifer an die Vorübungen herangehen.

Gelegentlich werden für die Durchführung des Massenunterrichtes noch eine Reihe von Spielformen empfohlen, durch welche die Schüler am besten an die Bewegungsformen

des Boxens herangebracht werden sollen. Wir glauben, daß diese Formen, so wertvoll sie auch immer sein mögen, durchaus entbehrlich sind und daß es vollauf genügt, als vorbereitende Übungen die bereits erwähnten Übungen mit dem Medizinball, die Kugelgymnastik, das Seilspringen, das Gewichtreißen ausführen zu lassen und die eigentliche Boxschule in der angeführten Form und unter Verzicht auf besondere Spielformen aufzubauen.

Den Spielformen fehlt naturgemäß das kämpferische Moment. Dies ist insofern ein Nachteil, als sich die Schüler dann im Kampf, für den ja alles andere nur Vorbereitung sein soll, vor ganz andere und ungleich schwerere Aufgaben gestellt sehen. Sollen aber die Spielformen lediglich, wie es gelegentlich auch geschieht, dem leichteren Erlernen der einzelnen Boxbewegungen dienen, so ist dies im allgemeinen ein unnötiger Umweg, denn ein gut überwachtes partnerweises Üben führt schneller zum Ziel und hat überdies den Vorteil, daß die dabei ausgeführten Bewegungen tatsächlich im späteren Kampf verwendet werden können.

Stehen die Hilfsgeräte nicht zur Verfügung, so ist dennoch ein Üben an Geräten möglich, denn für einige dieser Hilfsgeräte gibt es ganz guten und meist vorhandenen Ersatz. Es ist dies bei der Besprechung der Geräte erwähnt.

Vorbereitende Übungen und Ergänzungssport

Daß wir es im Boxen mit einer außerordentlich anstrengenden Sportart zu tun haben, die den Körper mehr beansprucht als die meisten anderen Sportzweige, haben wir bereits dargelegt. Zu dem Maß der Beanspruchung kommt nun noch die Vielseitigkeit der Beanspruchung. Arme, Beine und Rumpf, Herz und Lunge, sie alle werden im fortgeschrittenen Boxen immer wieder einer starken und ausgezeichneten Leistungsprobe unterzogen. Aus dieser Eigenart des Boxens leiteten wir die Forderung ab, daß sich ihm nur organisch

ganz gesunde Jungen und Männer widmen dürfen. Wir müssen diese Forderung nunmehr dahingehend erweitern, daß auch die gesunden Menschen nicht ohne weiteres mit der Boxschule beginnen dürfen. Es ist nicht allein höchst unzweckmäßig, sondern auch durchaus gefährlich, ohne jegliche Vorübungen mit der Schule des Boxens zu beginnen. In diesem Falle würde einmal die körperliche Beanspruchung zu groß sein und zum anderen das Erlernen einer reinen Technik ohne die Vorstufe der vorbereitenden Übungen auf Schwierigkeiten stoßen. Das Ziel der Vorübungen ist einmal, den Körper so zu kräftigen, daß er den Anstrengungen dieses Sportes gewachsen ist, zum anderen aber auch schon die Einführung in die besonderen Bewegungsabläufe des Boxens.

So vielseitig das Boxen ist, so vielseitig müssen dementsprechend auch die vorbereitenden Übungen sein. Wenn man weiß, welche Anforderungen das Boxen an die Beine, an die Arme, an den Rumpf, wie auch an Herz und Lunge stellt, dann ist es selbstverständlich, daß man in der Vorbereitung auf das Boxen auf die Stärkung dieser Muskelgruppen und Organe hinarbeiten muß. Außerdem gehören zu den vorbereitenden Übungen noch die besonderen Boxübungen, also z. B. das Erlernen der Beinbewegungen und das schulmäßige, in Form einer Körperschule durchzuführende Üben der einzelnen Schläge.

Wenn Schingnitz[1]) sagt, daß die Vorbereitungsübungen „eine richtige Kombination von leicht- und schwerathletischer Arbeit" sein sollen, so ist damit das Wesentlichste über die Art der vorbereitenden Übungen gesagt. Durch die Laufübungen wird die Beinmuskulatur, durch Wurfübungen die Arm- und Rumpfmuskulatur gekräftigt, Herz und Lunge werden in ihrer Leistungsfähigkeit gesteigert. Der Steigerung der Kraft dienen die schwerathletischen Übungen: Medizinballwerfen und Gewichtsreißen.

---

[1]) Schingnitz, a. a. O. S. 30.

Auf die leichtathletischen Übungen soll hier nicht eingegangen werden, sie werden bei Gelegenheit des Ergänzungssportes noch einmal kurz gestreift werden.

Die eigentliche Vorbereitung auf das Boxen beginnt mit einer Körperschule, die einmal der Verbesserung der Konstitution dient und zum anderen dem langsamen und systematischen Einführen in die besonderen Bewegungen beim Boxen. Die Körperschule wird zweckmäßig etwas schärfer als allgemein üblich durchgeführt, gemäß der besonderen Anforderungen, die das Boxen stellt. Die Körperschule kann und soll zwar vielseitig sein, sie wird aber im besonderen darauf ausgehen, die Schulter- und Rumpfmuskulatur zu stärken und zugleich beweglich zu machen. Diese Körperschule wird ergänzt und fortgeführt durch Medizinball- und Sprungseilübungen.

Im Medizinball steht dem Boxschüler ein hervorragendes Hilfsgerät zur Verfügung. In verschiedenen Wurf- und Stoßarten kann er seine Schnellkraft erhöhen, er kann hart werden und Ausdauer erwerben, wenn er sich den Ball mit einem Partner aus nächster Entfernung eine Zeitlang zustößt. Dabei gewöhnt er sich an ein kurzes, rasches Stoßen und lernt zugleich den Stoß des Gegners, hier übertragen auf den auf ihn zufliegenden Ball, auffangen. Er wird dabei mit dem Oberkörper leicht zurückweichen und damit, bevor er überhaupt mit dem Boxen begonnen hat, das Mitgehen mit dem gegnerischen Stoß, das dessen Wucht mildert, lernen.

Zur Kräftigung der Beinmuskulatur und zur Stärkung von Herz und Lunge dienen Seilspringen und Läufe im Freien. Der Lauf im Freien, der Kurzstreckenlauf und der Waldlauf ist dem Seilspringen in der Halle immer vorzuziehen und zwar nicht allein aus gesundheitlichen Gründen, sondern auch deshalb, weil er in die an sich für die meisten etwas langweiligen Vorbereitungen etwas Abwechslung bringt. Da aber nicht immer die Möglichkeit zum Üben im Freien gegeben ist — schlechtes Wetter, Lage der Halle im Zentrum der Stadt — Zeitmangel — wird das Seilspringen meist an dessen Stelle treten. Es hat gegenüber dem Lauf sogar einen Vorteil, der darin liegt, daß die Bewegung dabei der Bewegung beim Boxen verwandt ist.

Wir nehmen dazu ein Seil, das uns nicht ganz bis zur Brust reicht, wenn wir uns mit den Füßen darauf stellen. Das Schwingen geschieht locker, ohne jede krampfhafte Bewegung aus dem Handgelenk und Unterarm heraus, während die Oberarme möglichst dicht am Rumpf bleiben. Gewöhnlich braucht der Boxschüler erst einige Zeit, bis er das Seilspringen so locker ausführen kann, daß ein längeres Springen möglich ist. Er wird anfangs viel zu hoch springen, wenn das Seil unter seinen Füßen durchschwingt und erst allmählich zu einem flacheren Springen kommen, das dem flachen Über-den-Boden-Gleiten bei der Beinbewegung des Boxens entspricht. Zunächst springen wir auf beiden Beinen, später abwechselnd auf dem linken und rechten Bein und zwar meist ohne Zwischenschwung des Seiles, da das unablässige Springen ja der Bewegung beim Boxen selbst am nächsten kommt. Natürlich werden wir zur Abwechslung auch einmal im Laufen am Ort und in der Bewegung über das Seil springen. Der ganze Körper — vor allem auch der Oberkörper — muß dabei entspannt sein, die Beine federn locker im Fuß- und Kniegelenk. Wenn erst einmal die nötige Geschicklichkeit vorhanden ist, beginnt das Springen nach Zeit, wir steigern allmählich von einer Minute auf 5—10 Minuten ohne Unterbrechung. Die Steigerung muß unbedingt langsam geschehen, da das Seilspringen außerordentliche Anforderungen an Herz und Lunge und an die Beinmuskulatur stellt.

Das Gewichtsreißen als weitere Vorübung mit dem Gerät hat die Aufgabe, die Kraft des Boxschülers zu steigern. Es darf dabei nicht mit zu schweren Gewichten geübt werden, da die Muskeln dann die Fähigkeit zum schnellen Zusammenziehen, also ihre Schnellkraft, verlieren

würden. Daher wird das langsame, zügige Gewichtsstemmen weggelassen und nur das Gewichtsreißen und Gewichtsstoßen geübt. Unter Gewichtsreißen verstehen wir das direkte Hochreißen des Gewichtes vom Boden bis zur Hochstrecke, unter Gewichtsstoßen das Reißen des Gewichts bis zur Kopfhöhe und anschließendes ruckartiges Stoßen zur Hochstrecke, beides unter starker Mitwirkung der Beine. Als Norm merke man sich: Einarmig Reißen etwa bis zum halben Körpergewicht, beidarmig etwas weniger als Körpergewicht.

Sind keine Scheibenhanteln da, so kann eine Kugelgymnastik, die im wesentlichen aus kurzen Stößen, die sich allmählich steigern, an die Stelle des Gewichtsreißens treten, ohne daß freilich die gleiche Wirkung erzielt wird.

Zu den vorbereitenden Übungen im weiteren Sinne gehören auch die sog. Ergänzungssportarten. Das Betreiben noch anderer Sportarten außer dem gewählten Sport, hat den Zweck, den Körper möglichst allseitig zu bilden und zu kräftigen, da nur der allseitig gut ausgebildete Körper zu Spitzenleistungen auf irgendeinem Gebiet befähigt ist und außerdem überhaupt unserer Zielsetzung der Leibesübungen entspricht. Diesem Zweck dienen eine ganze Reihe von Sportarten, von denen hier nur zwei besonders genannt werden sollen: die Leichtathletik[1]), vor allem mit Lauf- und Wurfübungen und das Rugbyspiel[2]), das zu einer ähnliche Härte wie das Boxen erzieht.

Die Beinbewegungen

Zu den ersten Übungen, mit denen der Boxschüler bekannt gemacht wird, gehören die Beinbewegungen. Wenn der Boxunterricht gut ist, so wird der Boxschüler sogar tüchtig damit

[1]) Lehrmeister-Bücherei Nr. 1041/43: Mägerlein, Leichtathletik. Ein Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene.

[2]) Lehrmeister-Bücherei Nr. 1018: Offenhauer, Rugby. Beschreibung, Spielregeln, Spielverlauf. Winke für Anfänger und Vorgeschrittene.

geplagt — meist ohne daß er die Notwendigkeit so recht einsieht. Es ist dem angehenden Boxer unklar, warum ausgerechnet im Boxen eine besondere Beinarbeit, die sich von den normalen Beinbewegungen sogar stark unterscheidet, erforderlich ist, und mancher Anfänger faßt die hierher gehörigen Vorübungen lediglich als wenig wertvolle und zeitraubende Spielerei auf.

Warum ist nun der Boxlehrer entgegengesetzter Ansicht, warum legt er auf das Erlernen der richtigen Beinarbeit so großen Wert? Einfach deshalb, weil eine gute, das heißt so viel wie zweckmäßige Beinarbeit die unbedingt notwendige Grundlage zu einem technisch guten und erfolgreichen Boxen ist, ohne die es der Boxer — von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen — nie zu etwas bringt. Es gibt beim Boxen keine Ruhestellung, unablässig sind die Beine in Bewegung, ganz gleich, ob es sich um Angriff oder Verteidigung handelt. Einmal dient die Beinbewegung zur Unterstützung des Schlages, einmal um dem gegnerischen Angriff auszuweichen, ein andermal hat sie die Aufgabe, durch dauernden Standwechsel dem Gegner die Ausführung eines systematischen Angriffes zu erschweren.

Dieser dauernde Stellungswechsel, das unablässige Kreisen, Vor- und Zurückweichen der Gegner, verlangt eine leichte, möglichst wenig anstrengende Beinarbeit, die längere Zeit hindurch ausgeführt werden kann. Diese Arbeit kann nur nach langer Übung geleistet werden.

Ist dem Boxschüler aus den angeführten Gründen die Notwendigkeit und Bedeutung der Beinbewegungen — und damit auch die Notwendigkeit ihrer eingehenden Übung — klargeworden, so gilt es noch darzustellen, weshalb nun diese Beinbewegungen von den gewöhnlichen Beinbewegungen abweichen müssen. Der angehende Boxer muß sich einmal folgendes überlegen:

Wenn die Bewegungen wie bei der Gehbewegung geschehen würden, so käme beim Vorüberführen des einen Beines am anderen, das ja bei jedem Schritt geschieht, ein Augenblick, in dem die Standfestigkeit sehr gering wäre. Würde der Boxer nun in diesem Augenblick einen Schlag erhalten, so hätte dieser zweifellos eine bedeutend größere Wirkung als wenn dieser Stoß ihn in der normalen Beinstellung wie in der Auslage treffen würde. Die Beinbewegung muß daher so geschehen, daß der Boxer in jedem Augenblick möglichst große Standfestigkeit behält.

Wir merken uns daher als Grundregel für die Beinbewegungen beim Boxen:

Es beginnt immer der Fuß mit der Bewegung, der der einzuschlagenden Richtung am nächsten ist.

Will der Boxer aus der Linksauslage eine Bewegung nach vorn machen, so wird erst der linke Fuß um etwa eine Fußlänge vorgeschoben (Die Schrittlänge richtet sich natürlich nach der Stellung zum Gegner und nach den eigenen Absichten) und dann der rechte Fuß um die gleiche Entfernung nachgezogen. Geht die Bewegung nach rückwärts, so wird zuerst der rechte Fuß zurückgesetzt, der linke folgt nach, will man nach rechts ausweichen, so beginnt ebenfalls der rechte Fuß usw.

Die Reihenfolge der Beine bei der Bewegung nach allen Seiten ist also der normalen Geh- und Laufbewegung genau entgegengesetzt. Darin und zugleich in der Notwendigkeit, Ausdauer zu erwerben, liegt der Grund, daß bereits in den ersten Stunden mit den Beinbewegungen begonnen werden muß.

Die Bewegung selbst geschieht durch ein möglichst flaches Gleiten auf dem Boden, bei dem über die Ferse abgerollt wird.

Der Boxschüler muß von allen Anfang an auf eine lockere, kraftsparende Beinbewegung achten. Deshalb muß er die Schrittbewegung ganz langsam beginnen und erst mit zunehmendem Gefühl für den zunächst ungewohnten Ablauf der Bewegung das Tempo steigern. Ein zu rasches Vorwärtsschreiten gefährdet den Erfolg der ganzen Boxschulung, da alles sonstige Können nicht richtig eingesetzt werden kann, wenn die Beinbewegung mangelhaft ist.

Zum richtigen Bewegungsablauf muß noch eine gleichmäßige Schrittgröße beider Beine kommen. Wird das nachfolgende Bein zu weit nachgezogen, so wird die Standfestigkeit verringert. Der Anfänger tut gut daran, darauf zu achten, daß die Spanne zwischen den Beinen nicht kleiner wird als in der Auslage. Eine weitere Stellung kann dagegen gelegentlich eingenommen werden.

Ein häufiger Fehler ist bei der Vorwärtsbewegung zu beobachten: der rechte Fuß wird beim Nachziehen nicht gerade nach vorn geführt, sondern ein wenig nach links vorgebracht, so daß die seitliche Entfernung zwischen den Beinen verringert wird, was die Standfestigkeit vermindert.

Der Einsatz der Arme und ihre verschiedene Aufgabe im Kampf

Aus der Auslage läßt sich unschwer die verschiedene Aufgabe der Arme im Kampf ableiten. Der linke Arm hat den Gegner vom Leibe zu halten, der rechte Arm hat die Deckung des Körpers zu übernehmen. Der linke Arm hat weiter den Angriff vorzubereiten und zum größten Teil selbst zu führen, darüber hinaus aber durch geschicktes Täuschen die Aufmerksamkeit des Gegners auf diesen Arm zu lenken und dadurch dem stärkeren rechten Arm, Gelegenheit zum schlagen geben. Der linke Arm ist vor allem fortwährend in Tätigkeit und ihm kommt die Hauptarbeit im Boxen zu. Anfänger begehen

meist den Fehler, mit dem linken Arm nur Scheinschläge und spielerische Bewegungen zu vollführen, einzig und allein zu dem Zweck, dem rechten Arm Gelegenheit zum Schlagen zu verschaffen. Sie vergessen dabei, daß ein Schlag mit dem rechten Arm meist sehr viel leichter abgewehrt werden kann, als ein Schlag mit dem linken Arm, da ja der rechte Arm einen viel weiteren Weg beschreibt und der Gegner daher die Gefahr viel leichter sehen kann. Der Arbeit mit dem linken Arm ist daher in der Vorschule erhöhte Aufmerksamkeit zu schenken.

Erlaubte und verbotene Schläge

Erlaubt sind: Alle Schläge auf die Vorderseite des Körpers vom Scheitel bis zur Gürtellinie. Verboten sind: Alle anderen Schläge, also z. B. die Schläge auf den Rücken. Besonders gefährliche Schläge und darum streng untersagt sind: 1. Tiefschläge (das sind Schläge unterhalb der Gürtellinie), 2. der Nierenschlag, 3. der Genickschlag.

Geschlagen wird grundsätzlich mit der Faust, daher ist verboten: Der Schlag oder Stoß mit dem Kopf, Schulter, Arm, Ellenbogen, Handkante, offener Hand usw. Alle weiteren verbotenen Handlungen sind aus den auf den Seiten 75—80 wiedergegebenen Regeln ersichtlich. Ihre strengste Innehaltung ist selbstverständliche Voraussetzung für einen einwandfreien Boxunterricht. Es liegt im Wesen dieses Kampfsportes, daß auch kleine Verstöße von Anfang an streng geahndet werden müssen, damit Unsportlichkeiten im späteren Kampf ausgeschlossen sind. Auch im härtesten Kampf darf sich der Sportler nicht zu einem rohen Handeln fortreißen lassen. Die Gesetze der Ritterlichkeit haben unantastbar über allem sportlichen Kampf und aller Leidenschaft zu stehen.

Abb. 1
Boxer in Linksauslage

Besondere wirkungsvolle Schläge

Besonders wirkungsvoll sind Schläge auf das Kinn, den Kiefer, die Nase, den Magen, das Herz und auf die Leber. Der Niederschlag, der zum Abbruch des Kampfes führt, der „Knock out" tritt ein bei wirkungsvollen Schlägen auf das Kinn und den Magen. Im Amateurboxen sind Niederschläge ziemlich selten, im Boxsport der breiten Masse, also im Boxen in der Schule, in der HJ und in den Vereinen kaum anzutreffen.

Die Auslage

Die eigentliche Schule des Boxens beginnt mit dem Erlernen der Boxstellung, der sog. Auslage. Wir verstehen darunter die Ausgangsstellung für den Kampf, die der Boxer nur beim Schlag und gelegentlich bei der Verteidigung aufgibt, in die er aber sobald als möglich wieder zurückkehrt.

Einfache Überlegungen sagen uns, welche Ausgangsstellung am günstigsten ist. Wir müssen dabei berücksichtigen, daß sie gleichermaßen dem Angriff und der Verteidigung dienen muß. Die hauptsächlichsten Forderungen, die wir an sie stellen müssen, sind:

1. Beinstellung: Sie muß dem Körper eine gute Standfestigkeit geben und doch wiederum leicht veränderlich sein.
2. Körperhaltung: Sie muß so gewählt werden, daß dem Gegner eine möglichst kleine Angriffsfläche geboten wird und doch alle Möglichkeiten zum raschen und vielseitigen Angriff offen gelassen werden.
3. Armhaltung: Die Arme müssen in eine Haltung gebracht werden, die dem Körper eine gute Deckung bietet und den raschen und im Hinblick auf ihre verschiedene Stärke zweckmäßigen Einsatz vorbereitet.

Abb. 2
Boxer in Linksauslage von vorn gesehen

Weitaus am häufigsten ist die **Linksauslage**. Wir verstehen darunter, daß das linke Bein und der linke Arm vorn, also dem Gegner zugewandt sind.

Den obengenannten Forderungen wird folgende Stellung am besten gerecht:

Beinstellung: Rechter Fuß schräg hinter dem linken. Wir kommen in die richtige Stellung, wenn wir aus einer leichten, d. h. nicht zu weiten Grätschstellung den rechten Fuß um eine reichliche Fußlänge zurückstellen. Die Knie sind leicht gebeugt, immer bereit weich nachzugeben und den Körper federnd zu tragen. Das Gewicht wird meist auf beide Füße gleichmäßig verteilt, da dann die größte Standsicherheit vorhanden ist.

Körperhaltung: Entsprechend der Beinstellung ist der Oberkörper etwas nach rechts gedreht, die rechte Schulter ist also schräg hinter der linken. Der Oberkörper wird locker gehalten und etwas nach vorn gebeugt. Dieses leichte Abbeugen des Oberkörpers darf aber keinesfalls zu einem Zusammenducken führen, die Stellung ist ziemlich aufrecht.

Armhaltung: Der rechte Arm nimmt in der Auslage eine ausgesprochen deckende Haltung, der linke eine Angriffshaltung ein. Der rechte Arm wird stark gewinkelt dicht vor den Körper gehalten und zwar so, daß der Ellbogen vor dem Magen liegt, die offene Hand vor dem Kinn, wobei der Handrücken schräg nach rechts rückwärts zeigt. Der linke Arm zeigt wenig gebeugt nach vorn, die Hand ist dabei etwa in Schulterhöhe (siehe Abb. 1 und 2).

Der Linke Gerade

Der erste Schlag, der geübt wird, ist der „Gerade Stoß". Man versteht darunter, wie der Name sagt, den Stoß nach dem Gegner ohne Abweichen nach der Seite, nach oben oder unten.

Wir haben gesehen, daß in der Vorstellung, der Auslage, der linke Arm dem Gegner zugewandt ist. Wir haben uns auch bereits klargemacht, warum dem Stoß mit der linken Hand eine so große Bedeutung zukommt. Alles dabei gesagte gilt vor allem für den „**Linken Geraden**", wie man den geraden Stoß mit dem linken Arm kurz nennt. Wir unterscheiden zwischen dem Stoß nach dem Kopf (Kinn) und dem Stoß nach dem Magen und bezeichnen daher den Geraden einmal als **Hochstoß** und einmal als **Tiefstoß**. In der Ausführung ähneln sie sich weitgehend:

Zu diesem Schlag wird nur ganz wenig ausgeholt, die linke Schulter und mit ihr die linke Hüfte geht für einen Augenblick etwas zurück, der Stoß erfolgt aus dem Schultergelenk heraus mit größter Schnelligkeit gerade nach vorn. Um näher an den Gegner heranzukommen, macht das linke Bein einen kleinen Ausfall auf den Gegner zu. Im Vorstoßen des Armes dreht sich der Unterarm so, daß im Augenblick des Schlages auf den Gegner, beim „Landen" des Schlages die Hand genau in der **Verlängerung** des **Unterarmes** steht. Allenfalls kann sie noch ein wenig nach unten abgeknickt werden, keinesfalls aber nach links oder rechts abweichen, da in diesem Falle allzuleicht eine Verstauchung des Gelenkes beim Aufprall vorkommen könnte.

Würde der Schlag nun allein aus der Schulter heraus geschlagen, so hätte er bei der geringen Ausholbewegung keine große Wucht und darum kaum spürbare Wirkung. Es ist daher notwendig, daß der Boxer sein Körpergewicht mit einsetzt, indem er mit dem Arm zugleich die linke Schulter und Hüfte nach vorn bringt und gleichzeitig den Oberkörper

etwas nach vorn abbeugt. Von diesem Einsatz des Körpergewichtes und von der Schnelligkeit der Ausführung und dann natürlich vom richtigen Treffen ist die Wirkung des Stoßes abhängig. Er ist wirkungslos, wenn Arm und Schulter nur nach vorn geschoben werden, wie man es bei Anfängern und auch bei ermüdeten Kämpfern immer wieder sieht. Um das Körpergewicht richtig einsetzen zu können, ist die richtige Auslage Voraussetzung. Trotz des Ausfallschrittes des linken Beines steht der Boxer beim Schlag auf beiden Beinen. Er kann ja auch um so mehr Kraft in den Schlag legen, um so fester er steht. Gerade dieser sichere Stand wird von Anfängern sehr oft nicht beachtet. Die rollende und fortwährende Beinbewegung verleitet sie dazu, auf den festen Stand im Augenblick des Schlages zu verzichten. Und doch erhält der Stoß erst aus dem festen Stand der Beine die letzte Kraft. Das wird der Boxschüler selbst merken, wenn er bei den Vorübungen zum geraden Stoß sich einmal fest in der Auslagestellung auf den Boden stellt und ein andermal aus einer unsicheren Stellung heraus schlägt.

Ist der Schlag erfolgt, so muß sofort wieder die Ausgangsstellung, also die Auslage, eingenommen werden. Man kann immer wieder beobachten, daß ein Kämpfer dann die meisten Treffer erhält, wenn er nach erfolgtem eigenen Schlag nicht rasch genug wieder in die sichere Auslage zurückkehrt.

Der rechte Arm bleibt während des Linken Geraden in seiner Deckungshaltung vor Kinn und Magengrube und wird nicht etwa mit dem linken Arm nach vorn geführt. Es ist daher richtig, bereits beim schulmäßigen Erlernen des Linken Geraden, beim Üben ohne Partner, auf die Haltung des rechten Armes zu achten. Wird das beim Üben vergessen, so wird später im partnerweisen Üben nur zu oft die Deckung durch den rechten Arm aufgegeben.

Das wichtigste über den Linken Geraden in Stichworten: Kurzer, schneller Schlag aus Schultergelenk ohne großes Ausholen nach vorn — linke Schulter und Hüfte gehen mit nach vorn — Handrücken beim Schlag nach oben, Hand in Verlängerung des Unterarmes — linkes Bein macht kleinen Ausfallschritt auf den Gegner zu — nach dem Schlag sofort in die Auslage zurück.

Der Rechte Gerade

Erst dann, wenn der Boxschüler die Technik des Linken Geraden einigermaßen beherrscht, erst wenn er gelernt hat, mit dem Körper mitzugehen und doch dabei die Deckung nicht aufzugeben, erst dann beginnt zweckmäßig das Erlernen des Rechten Geraden. Die Technik dieses Schlages ist im Grunde die gleiche wie beim Linken Geraden. Selbstverständlich hat dieser Schlag eine viel größere Wucht als der Linke Gerade, da sich der rechte Arm in der Auslage dicht am Körper und damit ein ganzes Stück hinter dem linken Arm befindet, die Faust somit bis zum Gegner einen weiteren Weg beschreibt als die linke Faust beim Linken Geraden. Man kann daher in diesen Stoß viel mehr Kraft legen. Das Wissen darum, zu dem noch das Wissen um die größere Stärke des rechten Armes kommt, verleitet die Anfänger meist dazu, diesen Schlag viel zu häufig auszuführen. „Viel zu häufig" steht da, folglich ist es falsch. Jawohl, es ist falsch, denn dadurch daß der Schlag weit von hinten kommt, hat er zwar viel Wucht, läßt sich aber auch gut übersehen und abwehren. Dann ist aber der ganze Kraftaufwand umsonst. Wenn der Rechte Gerade Erfolg haben soll, dann darf er nur selten angewandt werden und auch dann nur nach guter Vorbereitung durch Linke Gerade. Durch diese lenkt der Angreifer die Aufmerksamkeit des Gegners auf den linken Arm und dann kann auch der rechte Augenblick für den Einsatz des Rechten Geraden kommen.

Für die Abwehr der Geraden Stöße kommen neben den Ausweichsbewegungen (Ducken) vor allem folgende Deckungen in Betracht:

Gegen hohe Geraden: Seitblock (Unterarmabwehr nach innen und außen).
Hochblock (Unterarmabwehr nach oben).

Gegen tiefe Geraden: Tiefblock (Unterarmabwehr nach unten).

Die Verteidigung

Bevor die anderen Schlagarten, der Haken und der Schwinger beschrieben werden, wollen wir uns den verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten zuwenden. Es geschieht dies gemäß den methodischen Erwägungen, bei denen wir ausführten, daß nach dem Erlernen des Geraden und einiger Abwehrformen der Kampf bereits beginnt, also zu einem Zeitpunkt, da die Boxschüler Haken und Schwinger lediglich dem Namen nach kennen. Im folgenden sind nun alle hauptsächlichen Verteidigungsformen aufgeführt, also auch die Deckungen, die vornehmlich gegen Haken und Schwinger angewandt werden. Es geschieht dies deshalb, um dem Boxschüler einen Überblick über die möglichen Abwehrformen zu geben. Es ist daher immer im Anschluß an die Darstellung der einzelnen Schläge angegeben, welche Verteidigungsformen jeweils gegen sie angewandt werden. Es ist dabei selbstverständlich, daß die Ausweichbewegungen bei allen Schlägen, beim Stoß, Schwinger und Haken, nützlich sind.

Wir können zwei Gruppen aufstellen, in die sich die verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten unschwer einreihen lassen:

a) Ausweichbewegungen,
b) Deckungen.

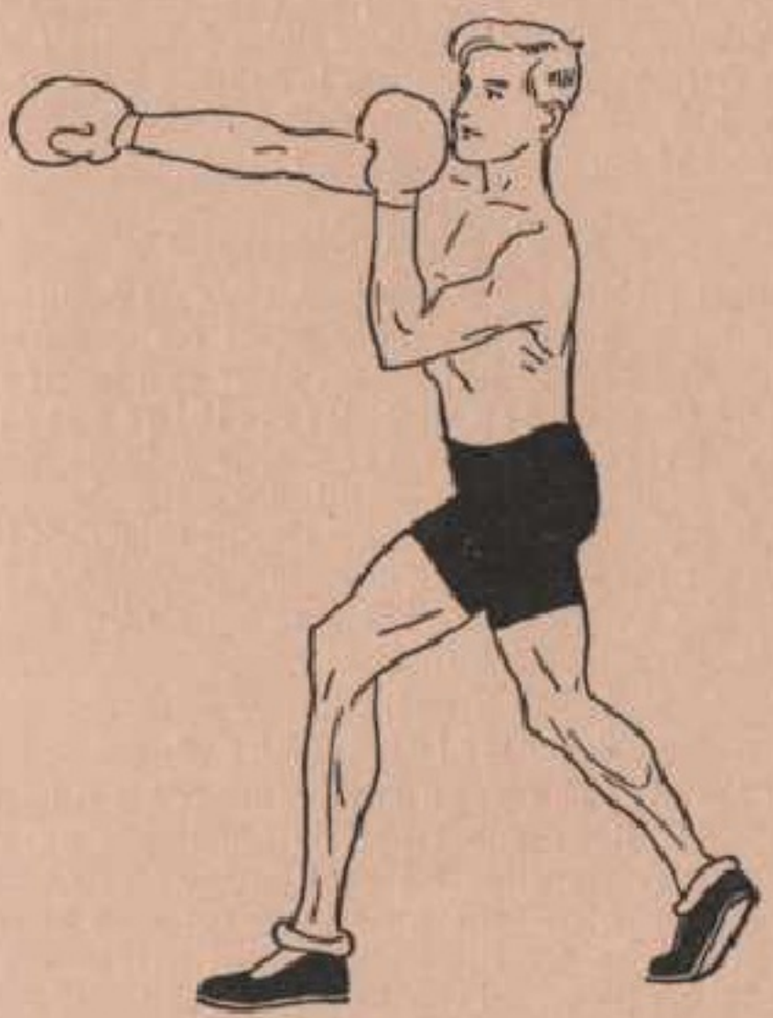

Abb. 3
Der Rechte Gerade. Beachte die gute Deckung des zurückgenommenen linken Armes. Der Oberkörper hätte etwas weiter mitgehen müssen

Während sich die Verteidigungsformen der ersten Gruppe, insgesamt betrachtet, mehr auf die reine Abwehr beschränken, gehören zur zweiten Gruppe einige Formen, die bereits einen Gegenangriff vorbereiten, so daß von dieser Gruppe gelegentlich auch noch eine dritte Gruppe abgespalten wird: die Paraden.

a) Die Ausweichbewegungen

Hierher gehören alle Bewegungen, die, ohne Zuhilfenahme der Arme dazu führen, daß der Schlag des Gegners nicht an sein Ziel gelangt. Wir können daher auch sagen: Ausweichbewegungen sind Verteidigungsarten ohne Hilfe der Arme. Insofern ist es unnötig darüber zu streiten, ob die Schritt- und Sprungbewegungen hierher gehören oder ob sie in das Kapitel Beinarbeit fallen. Wenn wir uns über die verschiedenen Verteidigungsmöglichkeiten klar werden wollen, so müssen wir die Beinbewegungen in zwei Gruppen betrachten:

1. Beinbewegungen,
2. Rumpfbewegungen.

Zu den Beinbewegungen gehören das gelegentlich angewandte flache und rasche Zurückspringen und Seitspringen und vor allem die Schrittbewegungen nach rückwärts oder nach der Seite. Hierbei muß vor allem streng auf das Grundgesetz der Beinarbeit geachtet werden, daß wir schon bei der Beinarbeit erwähnten: Es muß immer der Fuß mit der Bewegung beginnen, der in der Richtung steht, die eingeschlagen werden soll. Wollen wir also aus der Auslage einem Angriff nach rückwärts ausweichen, so weicht zunächst der rechte Fuß zurück und der linke folgt nach, wollen wir nach rechts ausweichen, so beginnt ebenfalls der rechte Fuß, der linke Fuß folgt nach. Beim Ausweichen nach links beginnt sinngemäß der linke Fuß. Dem Anfänger will es zunächst meist nicht eingehen, warum der Boxlehrer so streng

auf diesen an sich ungewohnten Schrittbewegungen besteht. So richtig klar wird ihm das meist erst dann, wenn er einmal bei einer falschen Schrittbewegung von einem gegnerischen Schlag überrascht wird und merkt, wie wenig Standsicherheit er dabei hat. Vor allem muß ein Aneinandervorüberführen, und ein Kreuzen der Beine von den ersten Übungstagen an streng vermieden werden. Selbstverständlich besteht auch bei der Ausweichbewegung die Schrittbewegung in einem flachen Gleiten über den Boden, wie wir es bei der Besprechung der Beinarbeit sahen.

Meist wird das Seitschreiten mit einem Seitneigen des Rumpfes verbunden, da sich der Verteidiger auch damit weiter vom gegnerischen Schlag entfernt. Damit sind wir bereits bei der zweiten Gruppe der Ausweichbewegungen, bei den

Rumpfbewegungen.

Häufiger noch als das eben erwähnte Seitneigen ist das Ducken. Es ist dies eine sehr häufige Abwehr gegen den Geraden (Hochstoß) und gegen den Haken und Schwinger, also gegen die von der Seite kommenden Schläge. Im Augenblick des Schlages duckt sich der Verteidiger blitzschnell mit einem raschen, nicht zu tiefen Beugen des Knies, so daß der Schlag über ihn hinweggeht. Ein häufiger Fehler beim Ducken liegt darin, daß der Verteidiger bei der Duckbewegung etwas zurückweicht. Das Gegenteil ist richtig. Das Ducken muß dem Schlag entgegen geschehen, wobei die Füße meist sogar noch eine kleine Vorwärtsbewegung ausführen. Mit dem Abducken allein ist es nun nicht getan, der Verteidiger muß sich ja auch wieder aufrichten. Dieser Augenblick ist gefährlich. Der Verteidiger muß trotz seiner Lage, die ihm keinen guten Überblick über die Stellung und Absichten seines Gegners erlaubt, einen günstigen Augenblick abwarten, um wieder hochzukommen und in die Auslage zurückzugehen. Meist allerdings befindet sich der bisherige

Verteidiger, der das Ducken zur Abwehr des gegnerischen Schlages wählte, in dem Augenblick des Abduckens gar nicht mehr in einer reinen Verteidigungsstellung. Ist der Stoß nämlich über ihn hinweggegangen, so befindet sich der bisherige Angreifer meist in einer ziemlich ungedeckten Stellung und der in die Duckstellung gegangene Gegner hat zum mindesten Gelegenheit zu einigen kurzen Aufwärtshaken. Zusammenfassend können wir sagen: Das Ducken ist eine gute Abwehrbewegung gegen einen hohen Geraden oder einen Haken oder Schwinger, es bringt den Verteidiger meist sogar in eine günstige Angriffsstellung, gefährlich ist aber das Wiederaufrichten, für das ein günstiger Augenblick abgewartet werden muß.

Die Ausweichbewegungen als Ganzes genommen haben gegenüber den Deckungen den Vorteil, daß für die Abwehr kein Arm eingesetzt werden muß und somit beide Arme für den darauffolgenden Angriff freibleiben.

b) Deckungen

Eine erste Deckung ist bereits die Auslage, bei der der rechte Arm schützend vor dem Körper liegt, die Faust vor dem Kinn und der Ellenbogen vor der Magengrube.

Wenn wir unter Deckungen, wie wir sahen, eine Reihe von bestimmten Abwehrmöglichkeiten verstehen wollen, so meinen wir damit die Armbewegungen, die ein Abdrängen, Auffangen oder aus der Richtung-bringen des gegnerischen Schlages erreichen sollen.

Hierher gehören die verschiedenen Arten des Blockens, der Seit-, Tief- und Hochblock. Da die Abwehr vor allem durch den Unterarm geschieht, bezeichnen wir sie auch als Unterarmabwehr nach innen und außen (= Seitblock), Unterarmabwehr nach oben (= Hochblock) und Unterarmabwehr nach unten (= Tiefblock).

Wichtig ist bei allen Arten der Deckung, daß der abwehrende Arm erst sehr spät, also erst kurz vor dem Auf-

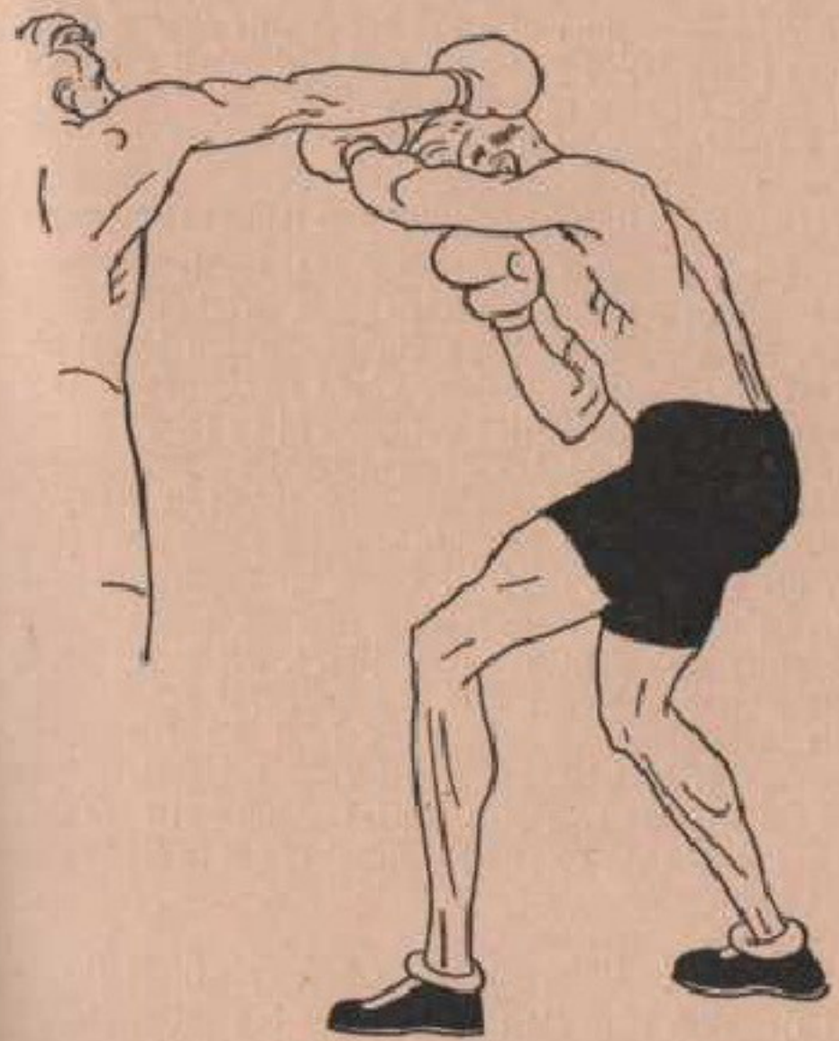

Abb. 4
Ducken in Verbindung mit Hochblick als Abwehr gegen einen hohen Rechten Geraden

treffen der gegnerischen Faust den Schlag auffängt und wegschlägt, da bei einem Entgegenführen des Abwehrarmes die eigene Deckung geöffnet wird und der Gegner außerdem die Richtung seines Schlages noch um eine Kleinigkeit abändern und so an der Deckung vorbeikommen kann.

Die einzelnen Deckungen:

a) Seitblock (= Unterarmabwehr nach innen und außen)[1])

Hier haben wir eine sehr häufig angewandte und gute Form der Verteidigung gegen einen hohen Geraden. Nehmen wir an, daß der Gegner einen Linken Geraden schlägt, so lenkt der Verteidiger den Stoß ganz dicht am eigenen Körper, also kurz vor dem Auftreffen mit der offenen rechten Hand ab und drückt den gegnerischen Arm nach innen, also vom Angreifer gesehen, nach hinten ab. Es ist selbstverständlich, daß die Hand nicht allein den Stoß abdrängen kann, hinter der Hand muß ein fester Druck der Schulter und im weiteren Verlauf der Abwehr ein Mitgehen, Mitschwingen der Schulter nach vorn und links stehen. Bei dieser Form der Abwehr ist das oben über den Zeitpunkt der Abwehr gesagte außerordentlich wichtig: Erfolgt die Abwehrbewegung zu früh, wird der abwehrende rechte Arm dem linken des Gegners entgegengeführt, so kann dieser der Abwehr ausweichen und doch noch „landen" wie es in der Boxersprache heißt.

b) Hochblock (= Unterarmabwehr nach oben (siehe Abb. 4)

Der Hochblock wird als Abwehr gegen den hohen Linken und Rechten Geraden angewandt. Wie beim Seitblock wehrt der dem Stoßarm gegenüberliegende Arm ab: bei einem Linken Geraden führt also der rechte Arm die Abwehrbewegung

[1]) Hierbei ist die Bezeichnung „Unterarmabwehr" insofern nicht ganz richtig, als die Abwehr meist besser mit der offenen Hand als mit dem Unterarm erfolgt.

Abb. 5
Seitblock (= Unterarmabwehr nach innen) als Abwehr gegen einen Geraden gegen das Kinn

aus. Diese erfolgt dadurch, daß der rechte Arm, der waagerecht gehalten wird, rasch nach vorn und oben geführt wird, so daß er unter den gegnerischen Arm kommt und diesen nach oben ablenkt, so daß der Schlag über den Verteidiger hinweggeht. Diese Abwehr wird meist verbunden mit einem Ducken und einer kleinen Vorwärtsbewegung. Da der linke Arm des Gegners sich durch das Ablenken von seinem Ziele über dem Kopf des Verteidigers befindet, hat dieser im Anschluß an die Verteidigung meist die Möglichkeit zum Angriff. Wer den Hochblock, der eine ziemlich leichte Abwehr darstellt, anwendet, beschränkt sich daher meist nicht auf die Verteidigung, sondern geht zum eigenen Angriff über.

c) Tiefblock (= Unterarmabwehr nach unten)

Ganz ähnlich wie beim Hochblock ist die Abwehr beim Tiefblock. Diese Verteidigungsart ist die meist gebrauchte Abwehr gegen den tiefen Geraden. Wie beim Hochblock geschieht sie auch hier mit dem Arm, der dem Stoßarm des Gegners gegenüberliegt. Schlägt der Angreifer einen Linken Geraden nach der Magengegend, so führt der Verteidiger den rechten Arm mit einer raschen Bewegung nach unten. Der Unterarm ist dabei wie beim Hochblock etwas waagerecht, der gegnerische Stoß wird mit der Außenkante abgefangen, der linke Arm des Gegners wird dadurch nach unten gedrückt und gleichzeitig nach außen, also vom Verteidiger gesehen, nach rechts abgelenkt. Da dieses seitliche Ablenken unter Umständen nicht gelingt, so daß der Stoß nur nach unten abgelenkt wird, muß der Verteidiger bei dieser Abwehr immer den Unterleib zurückziehen, um einen Treffer unterhalb der Gürtellinie zu vermeiden. Gelingt das Ablenken des linken Armes, so daß dieser an der rechten Hüfte des Verteidigers vorbeistößt, so ist auch bei dieser Form der Abwehr die Möglichkeit eines Angriffes im Anschluß an die Abwehr möglich.

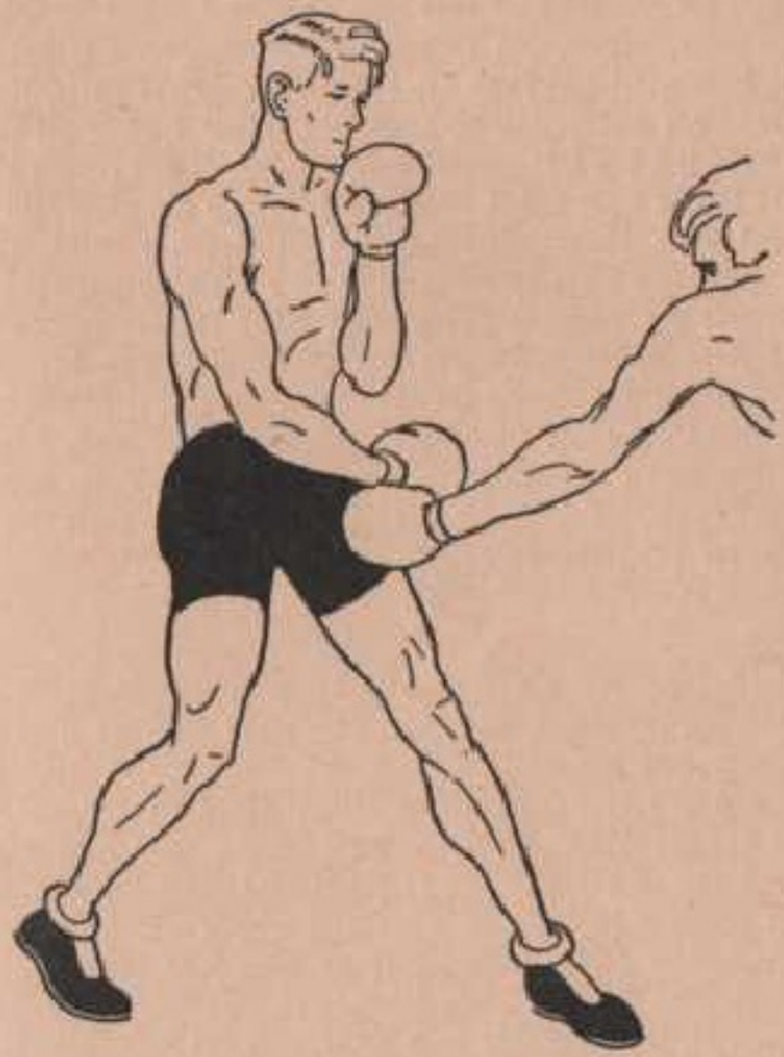

Abb. 6
Tiefblock (= Unterarmabwehr nach unten) als Abwehr gegen einen tiefen Geraden

Hochseitfang

Der Hochseitfang ist eine Deckungsform gegen Schläge von der Seite, also gegen Haken und Schwinger. Bei ihr deckt ein Arm nicht wie sonst die ihm entsprechende Seite, sondern gerade die andere. Wird z. B. ein linker Haken geschlagen, so deckt sich der Verteidiger dadurch, daß er den linken Unterarm schräg nach rechts oben führt, so daß die geöffnete linke Hand über der rechten Schulter zu liegen kommt. Naturgemäß kann diese Haltung nicht so rasch eingenommen werden wie die Deckung durch den jeweils entsprechenden Arm. Sie wird daher meist nur dann benützt, wenn der andere Arm aus irgendeinem Grunde (eigener Angriff, ungünstige Haltung) nicht zur Abwehr eingesetzt werden kann. Weniger wirkungsvoll ist aber Schulterfang, bei dem die Deckung lediglich durch Vorhochziehen der entsprechenden Schulter geschieht, so daß diese das Kinn deckt.

Hochseitdeckung

Viel häufiger als der eben beschriebene Hochseitfang ist die Hochseitdeckung, die hauptsächlichste Abwehr gegen alle Schläge von der Seite. Sie ist vor allem die wichtigste Abwehr gegen den Haken. Hierbei geschieht die Abwehr durch den der gefährdeten Seite entsprechenden Arm. Einen Haken von links wehrt also der rechte Arm ab. Er wird im Ellenbogengelenk so stark wie möglich abgewinkelt, so vor die rechte Seite gelegt, daß die Hand über dem Ohr liegt, das Handgelenk etwa vor dem Kinn. Der Ellenbogen bleibt möglichst tief, so daß außer dem Kopf auch der Oberkörper noch so weit wie möglich gedeckt ist.

Tiefseitdeckung

Der Hochseitdeckung als Abwehr gegen Haken nach dem Kopf entspricht die Tiefseitdeckung der Abwehr gegen Haken nach dem Körper. Es wird dabei der Arm der gefährdeten

Abb. 7
Hochseitfang

Körperseite im Ellenbogengelenk stark gewinkelt und die Faust gegen den Ellenbogen des gegnerischen Armes geführt.

Doppeldeckung

Die Doppeldeckung ist die stärkste Deckung. Es gibt entsprechend den verschiedenen Formen der Deckung verschiedene Doppeldeckungen, die wir einfach dadurch erhalten, daß wir eine Deckungsart, z. B. die Hochseitdeckung statt mit einem, mit beiden Armen ausführen, oder aber durch die Verbindung zweier Deckungsformen, so daß z. B. die linke Hand den Hochblock, die rechte Hand aber den Tiefblock ausführt. Eines haben fast alle Formen der Doppeldeckung gemeinsam: Die Parallelstellung der Unterarme (entweder beide senkrecht oder beide waagerecht).

Es liegt in der Natur der Sache, daß jede Form der Doppeldeckung eine rein passive Abwehr darstellt. Sie wird somit nur angewandt bei großer Bedrängnis durch den Gegner. Wird sie gut ausgeführt, so kann sie den Verteidiger über eine kritische Zeit hinwegbringen, indem die Schläge des Angreifers wirkungslos verpuffen und der Verteidiger abwarten kann, bis der wilde Ansturm seines Gegners vorüber ist. Nützlich ist sie vor allem auch bei Raumnot, d. h. dann, wenn der Verteidiger an die Seite oder in eine Ecke gedrängt worden ist.

Der Haken

Ein sehr wirkungsvoller, unter Umständen sogar gefährlicher Schlag ist der Haken in seinen verschiedenen Formen. Aus diesem Grunde wird er erst dann geübt, wenn die Boxschüler den geraden Stoß und seine Abwehr weitgehend beherrschen und ihnen allmählich der Sinn nach härterem Kampf steht. Wird der Haken zu früh gelehrt, so artet der Kampf auf Grund des noch mangelhaften tech-

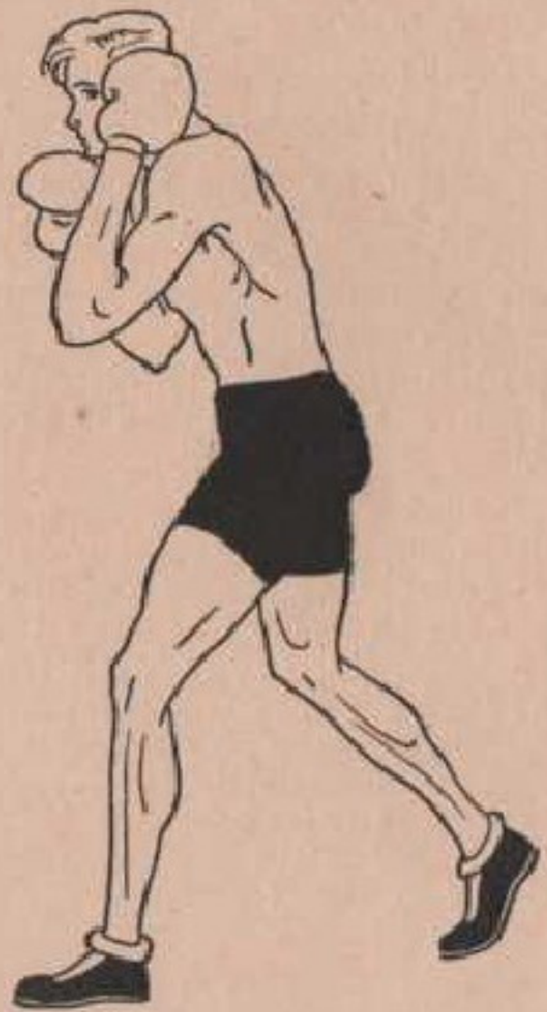

Abb. 8
Hochseitdeckung

nischen Könnens meist aus und es entsteht eine Art Schlägerei, die wir bei einer methodisch aufgebauten Vorschulung ja gerade vermeiden wollen.

Stoß und Haken sind die beiden Hauptschläge des Boxers. Der Stoß ist der häufigere von beiden, der Haken der wirkungsvollere. Der Stoß wird auf geradem Wege gegen den Gegner geführt, der Haken beschreibt einen kleinen Bogen. Der Stoß kommt noch um den Bruchteil einer Sekunde schneller, der Haken hat aber durch den weiteren Weg größere Wucht und damit größere Wirkung. Dabei ist auch der Haken sehr häufig anzubringen und vor allem im Gegensatz zum Geraden aus verschiedenen Richtungen, da er nicht nur von der Seite, sondern auch von oben oder unten geschlagen werden kann.

Der „Normalhaken", das ist der Haken, von dem alle weiteren Haken ausgehen, wird bei einer Entfernung von einer halben Schrittlänge geschlagen. Der Arm ist dabei im Ellbogengelenk etwa im rechten Winkel gebeugt. Ist der Winkel größer, so sprechen wir von einem langen Haken, es versteht sich von selber, daß hierbei die Entfernung vom Gegner größer ist als beim „Normalhaken". Ist der Winkel kleiner, so haben wir den kurzen Haken, der bei ganz naher Stellung geschlagen wird. Außerdem gibt es noch den Aufwärts- und Abwärtshaken, über die an anderer Stelle Näheres gebracht wird.

Für das Gelingen des Haken ist es wichtig, daß die bei Beginn des Schlages eingenommene Armhaltung, insbesondere die Winkelstellung im Ellbogengelenk, während des ganzen Schlages beibehalten wird. Beim Haken von der Seite ist der Handrücken nach außen gerichtet, der Daumen liegt also oben. Die Handstellung ist demnach genau entgegengesetzt der des Schwingers. Dort liegt der Handrücken innen, der Daumen demzufolge unten.

Abb. 9
Doppeldeckung

Wie beim Schwinger darf auch beim Haken der Arm vor dem Auftreffen des Schlages nicht gedreht werden, da sonst zu leicht Daumenverletzungen entstehen können.

Es ist unrichtig, wenn von Boxlehrern gelegentlich gesagt wird, daß der Haken ohne jede Ausholbewegung geschlagen wird. Bei jedem richtig ausgeführten Haken ist ein blitzschnelles knappes Zurückreißen der Schulter zu beobachten, aus dem der Schwung geholt wird. Auf keinen Fall darf freilich die Schulter langsam und auffällig zurückgenommen werden, da der Gegner in diesem Falle den Schlag kommen sehen würde und außerdem dem Haken gerade seine Stärke genommen würde, die in der kurzen, harten Bewegung liegt.

Es ist bereits gesagt, daß der Arm während des Schlages in seiner einmal eingenommenen Stellung bleiben soll. Beim Haken macht der Arm im Gegensatz zum Stoß keine Eigenbewegung, sondern der Schwung wird allein durch eine Streckung des Körpers, die von einer Streckung der Beine ausgeht, und einem ruckhaften Vorwärts-Einwärtsdrehen der Schulter erzeugt. Bei dem Haken geht also die Schulter nicht nur mit, sondern sie führt die eigentliche Bewegung aus.

Auch beim Haken darf die Deckung durch den anderen Arm nicht vergessen werden. Schlägt der linke Arm, so bleibt der rechte Arm in der Haltung vor dem Körper, die er in der Auslage einnimmt, führt der rechte Arm den Haken aus, so wird der linke Arm deckend vor den Körper gebracht. Geht der Haken daneben, so legt der Boxer den gewinkelten Arm so rasch wie möglich vor den Kopf, um in einem günstigen Augenblick in die normale Boxstellung zurückzugehen.

Die Wirkung des Hakens wird dadurch vermindert, daß der Schwung nicht weit genug durchgeführt, sondern vorzeitig abgestoppt wird. Genau wie beim Schwinger muß

Abb. 10
Linker Haken in Kinnhöhe geschlagen

auch hier der Schlag mit Verlagerung des Körpergewichtes durchgeführt werden. Je größer der Einsatz des Körpers ist, desto besser muß aber die Deckung durch den nicht schlagenden Arm sein! Weil dieses Beibehalten der Deckung während des Schlages für den Anfänger erfahrungsgemäß sehr schwierig ist, empfiehlt es sich, bereits bei den in Form einer Körperschule durchgeführten Vorübungen die Stöße immer mit gleichzeitiger Deckung durch den anderen Arm zu üben.

Das wichtigste noch einmal in Stichworten:

Arm im Ellenbogengelenk im rechten Winkel gebeugt, — knappes Zurückreißen der Schulter als Ausholbewegung — keine Eigenbewegung des Armes, Schwung allein durch eine Streckung des Körpers und ein ruckhaftes Drehen der Schulter — Handrücken nach außen, Daumen oben.

Abarten des Hakens

Ist der „Normalhaken", wie eben beschrieben, richtig gelernt und mit Erfolg im Kampf angewendet worden, — aber erst dann! — werden die Schüler mit einigen Abarten des Hakens bekannt gemacht. Es war bereits ausgeführt, daß der Haken nicht allein von der Seite, sondern auch von unten und oben geschlagen werden kann. Der wichtigste von beiden ist der Aufwärtshaken (siehe Abb. 11). Die Ausgangsstellung ist etwa die gleiche wie beim Normalhaken, der Oberkörper ist allerdings etwas weiter vornüber gebeugt, der Körper insgesamt etwas zusammengeduckt. Bei etwa rechtwinklig gebeugtem Unterarm liegt der Handrücken in der Ausgangsstellung nach unten, der Unterarm ist etwa waagerecht. Aus dieser Stellung erfolgt der Schlag kurz und so rasch wie möglich aufwärts, bzw. schräg aufwärts nach dem Kinn des Gegners. Da ein Ausholen des Armes in der Ausgangsstellung nicht gut möglich ist, wird die Kraft für den Schlag durch ein energisches

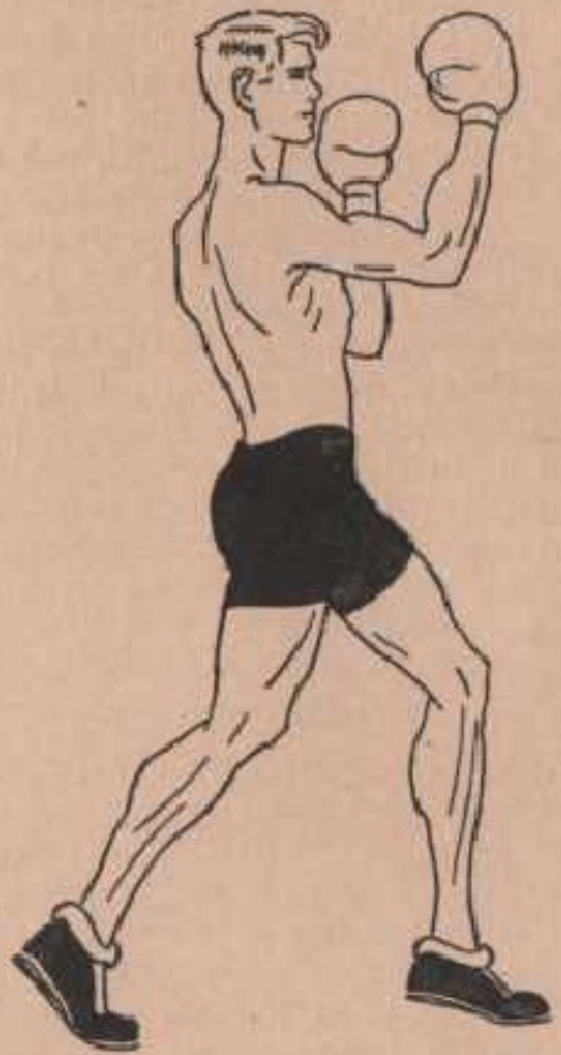

Abb. 11
Aufwärtshaken (sog. Uppercut)

Strecken der Beine und des ganzen Körpers geholt. Während der Arm nach oben geführt wird, geht der Boxer aus der anfangs eingenommenen Duckstellung in den Zehenstand. Im Augenblick des Treffers ist der Handrücken dem Gegner zugewandt. Wird das Strecken der Beine und des Körpers gut ausgeführt, und erreicht der Schlag sein Ziel, das Kinn, so kann der Schlag zum K. o. führen. Freilich ist das genaue Treffen ziemlich selten und es gehen weit mehr Aufwärtshaken ins Leere. Da der Gegner instinktmäßig als Abwehr den Oberkörper und den Kopf zurückbeugt, muß der Aufwärtshaken immer schräg nach vornaufwärts geschlagen werden. Wichtig ist auch beim Aufwärtshaken, daß der nichtschlagende Arm schützend vor dem Körper liegen bleibt.

Der Aufwärtshaken wird meistens in der halben Distanz[1]) geschlagen, wird aber auch im Nahkampf mit Erfolg angewandt. Naturgemäß muß im letzteren Fall der Arm stärker gewinkelt werden.

Abwärtshaken

Seltener und weit weniger wichtig ist der Abwärtshaken, der mit dem Handrücken nach oben, von oben nach unten geschlagen wird und aus dem Rahmen der anderen Schläge etwas herausfällt. Es ist schon deshalb selten, weil das Hochheben eines Armes eine Seite ziemlich freigibt.

Gute Abwehrformen gegen die verschiedenen Formen des Hakens sind vor allem:

Gegen hohe Haken:
1. Ducken mit gleichzeitiger Doppeldeckung der Arme
2. Hochseitdeckung
3. Unterarmfang
4. Hochseitfang

[1]) Siehe Seite 54.

Abb. 12
Unterarmfang als Abwehr gegen einen Aufwärtshaken. Mit dem gegen das Ellbogengelenk geführten Unterarm wird der Aufwärtshaken des Gegners aufgefangen

Gegen tiefe Haken: Tiefseitdeckung
Gegen Auswärtshaken: Rückneigen des Oberkörpers
Rücktreten
Unterarmfang (siehe Abb. 12).

Der Schwinger

Wenn Laien vom Boxen reden, so hört man von keinem Schlag so häufig wie vom Schwinger. Für die Jungen erst ist der Schwinger schlechthin der Schlag im Boxen.

Wer daraus schließt, daß der Schwinger auch im technisch richtigen Boxen der wichtigste Schlag ist, irrt. Seine Bedeutung ist sogar ziemlich gering. Gewiß ist er bei richtiger Ausführung theoretisch bestimmt der wirkungsvollste aller Schläge, da er durch das weite seitliche Ausholen und den fast gestreckten Arm mit ungeheurer Wucht geschlagen werden kann.

Was sagt das aber angesichts der Tatsache, daß der Schlag nur äußerst selten mit Erfolg angewendet werden kann. Denn das seitliche Ausholen, das dem vorangeht, gibt dem Gegner die Möglichkeit, die Absicht des Angreifers zu erkennen und den Schlag abzuwehren. Wer einmal einen Kampf zweier technisch guter Boxer verfolgt, der wird bestätigt finden, daß ein wirkungsvoller Schwinger äußerst selten geschlagen wird. Dabei muß noch bedacht werden, daß ein abgewehrter oder danebengehender Schwinger nicht allein einen sinnlosen Energieaufwand bedeutet, sondern den Angreifer gleichzeitig in eine sehr ungünstige Stellung bringt.

Aus all diesen Gründen soll der Schwinger tatsächlich erst dann geschlagen werden, wenn man weiß, daß der mitgenommene Gegner nicht mehr rasch auf den Angriff antworten kann.

Der Schwinger wird von der Seite her geschlagen, der Arm ist bis auf eine geringe Beugung im Ellenbogengelenk

Abb. 13
Rechter Schwinger
(Der Oberkörper müßte weiter gedreht sein!)

gestreckt. Der Schwung erfolgt aus der Schulter heraus. Nun schwingen aber nicht allein Schulter und Arm, sondern der Schwung beginnt mit einem raschen Vorbringen der Hüfte, erst daran schließt sich der Schlag der Schulter und des Armes an[1]). Dieser Schlag wird noch unterstützt durch das Mitgehen des Körpergewichtes.

Der schlagende Arm ist so gedreht, daß der Handrücken nach innen, der Daumen also nach unten zeigt. Wird der Arm nicht genügend gedreht, so prallt der Daumen auf und es gibt die für diesen Schlag charakteristischen Verletzungen des Daumengrundgelenkes.

In noch stärkerem Maße als bei den anderen Schlägen muß der Boxer bei dem Schwinger auf die Aufrechterhaltung seiner Deckung bedacht sein. Allzu leicht läßt man sich durch die große Körperbewegung und die Verlagerung des Körpergewichtes verleiten, die Deckung aufzugeben. Wenn der linke Arm den Schwinger schlägt, muß der rechte Arm in seiner normalen Auslagehaltung deckend vor dem Körper bleiben, schlägt der rechte Arm, so wird der linke zur gleichen Deckungshaltung wie sonst der Körper vor den Körper gebracht.

Ist die Entfernung zum Gegner für das Anbringen des Schwingers noch zu groß, so wird die Entfernung durch ein etwas weiteres Vorbringen des linken Fußes ausgeglichen.

Die ziemlich offene Endphase beim Schwinger muß der Angreifer sofort nach dem Schlag wieder in die normale Boxstellung verwandeln, sonst kann er selbst bei einem gut geglücktem Schlag böse Überraschungen erleben.

---

[1]) Wir haben hier also eine ähnliche Erscheinung wie beim Diskuswerfen. Dort geht auch der Körper in der Drehung voraus, der Arm mit dem Diskus wird nachgezogen. Der rechte Arm und die rechte Schulter bleiben solange wie möglich hinten. Erst wenn die Rumpfdrehung beendet ist, schlägt der Arm mit aller Kraft peitschenartig nach vorn oben.

Das wichtigste der Technik dieses Schlages noch einmal in Stichworten:

Arm fast gestreckt — Schwung aus der Schulter heraus — Schwung beginnt durch rasches Vorbringen der Hüfte — Mitgehen des Körpergewichtes — Handrücken nach innen, Daumen nach unten. Deckung durch den anderen Arm nicht vergessen!

Die Abwehr des Schwingers entspricht der des Hakens, so daß sie hier nicht besonders aufgeführt zu werden braucht.

Die Hilfsgeräte und ihre Verwendung

Zur Erhöhung der Treffsicherheit, zur Steigerung der Schlaghärte und zur Schulung der Augen gibt es im Boxen einige Hilfsgeräte, die gute Dienste zu leisten vermögen. Selbstverständlich können sie nicht den Gegner ersetzen, aber man muß, wenn man sich über ihren Wert klarmachen will, davon ausgehen, daß man ja beim Üben mit einem Partner anfangs noch nicht hart schlagen kann, so daß es eben nur mit Hilfe dieser Geräte möglich ist, allmählich seine Schlagkraft zu steigern. Freilich ist dabei sehr wichtig, daß die Übungsarbeit an diesen Geräten überlegt geschieht und daß nicht blindlings drauflos geschlagen wird, wie man es leider sehr häufig sehen kann. Für die Arbeit an allen Geräten gilt, daß mit einem schulmäßigen Stoßen begonnen wird und erst allmählich in ein härteres Stoßen übergegangen wird, das dem Kampf entspricht.

Die hauptsächlichsten Geräte sind:

Das Wandpolster

An Stelle der meist zu teueren Matratze, hängt man eine möglichst weiche Ledermatte an der Wand auf, die nahezu die gleichen Dienste leistet. Hier soll der Boxschüler vor allem das Schlagen im Nahkampf üben.

Der Sandsack

Am beweglich aufgehängten Sandsack werden ebenfalls wie am Wandpolster die Nahkampfschläge, dann aber auch alle weiteren Schläge geübt. Er wird benützt, wenn der Boxschüler seinem Schlag größere Härte geben will. Da leicht Verletzungen an dem schweren Sandsack vorkommen können, ist die Wucht der Schläge erst allmählich zu steigern.

Die Maisbirne (siehe Abb. 14)

Auch an diesem Gerät wird durch systematisches Üben die Schlagkraft erhöht. Darüber hinaus können aber hier schon Kombinationen von Schlägen geübt werden, da die Maisbirne leicht ist und dem Schlag nachgibt.

Der Doppelendball (siehe Abb. 15)

Der zwischen zwei Gummistrippen oben und unten aufgehängte Ball ist äußerst beweglich. Im Gegensatz zu den bisher aufgeführten Geräten wird an ihm nicht größere Schlagkraft, sondern größere Treffsicherheit erstrebt. Der nach allen Seiten ausweichende Ball ist anfangs sehr schwer zu treffen und erzieht dadurch den Übenden zu einem ganz genauen Schlagen, er ist dabei eine treffliche Schule für die Augen, die durch emsige Arbeit am Doppelendball allmählich ein sicheres Gefühl für das Schlagen bei der richtigen Entfernung und damit im richtigen Augenblick erwerben. Erst wenn die einzelnen Schlagarten so beherrscht werden, daß der Boxschüler den Ball bei jedem Zurückschnellen, das auf jeden Schlag folgt, trifft, wird zu den verschiedenen Schlagkombinationen übergegangen. Es werden dann also, wie im partnerweisen Üben, z. B. zwei Linke Gerade und dann ein härterer rechter Gerader geschlagen usf.

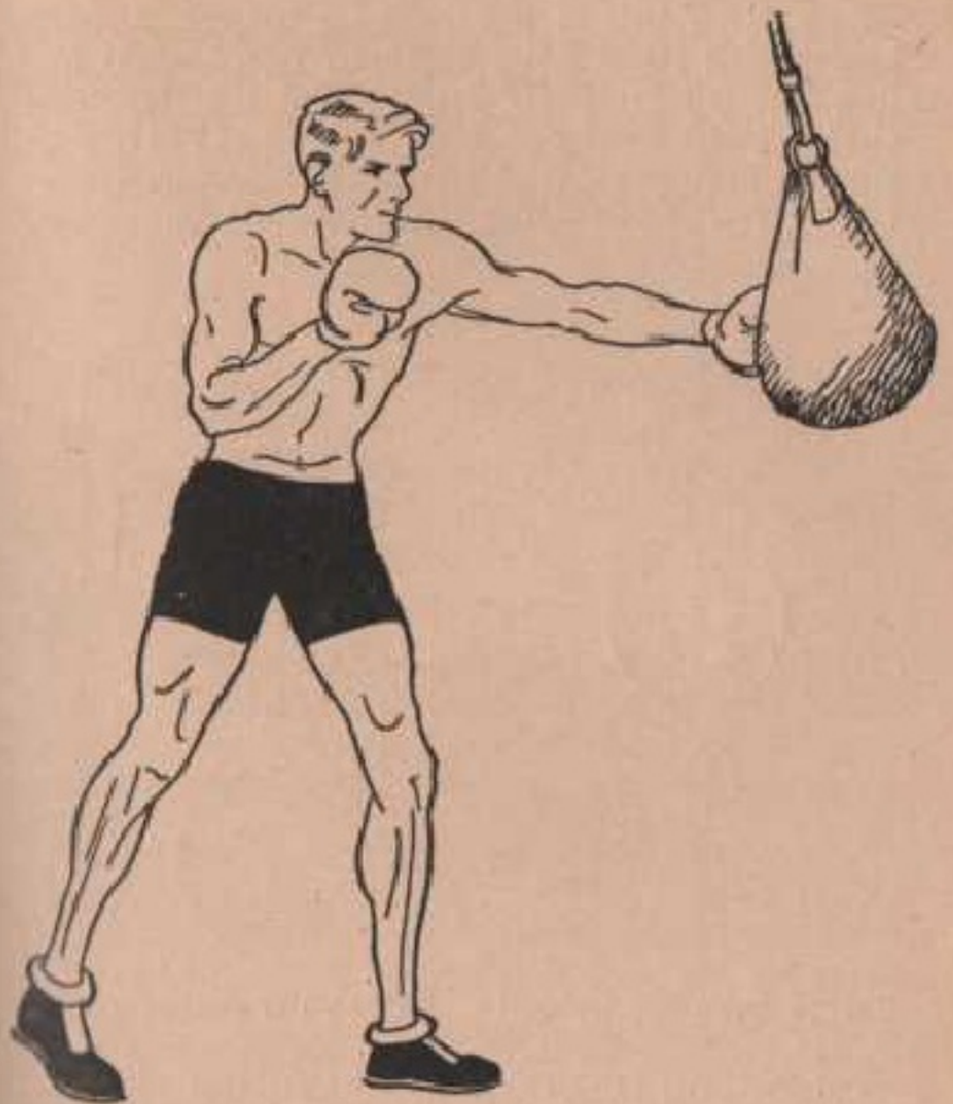

Abb. 14
Arbeit an der Maisbirne

Der Plattformball (siehe Abb. 16)

Auch dieser Ball ist sehr beweglich aufgehangen und schwingt nach jedem Schlag ungeheuer rasch hin und her. Auch hier soll der Boxer Treffsicherheit erwerben. Dem gleichen Zweck dient auch der sog. Punktball. Darunter versteht man einen kleinen Ball (Schlagball, Tennisball), der an einem Strick frei aufgehängt ist.

Abb. 15 Der Doppelendball

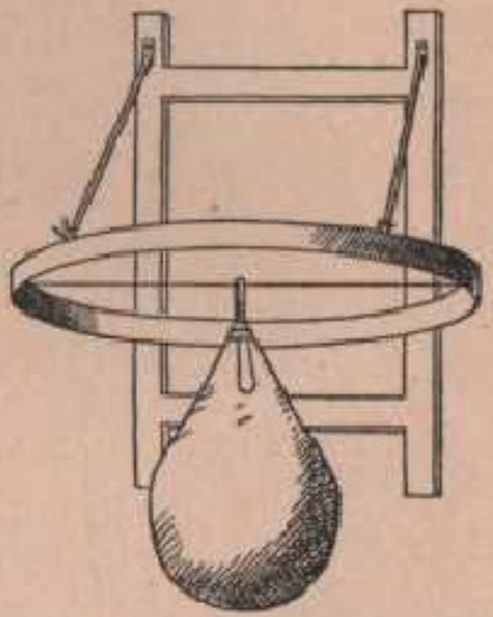

Abb. 16 Der Plattformball

Zur Schonung der Hand ist an allen Geräten mit Handschuhen zu üben. Bei den Geräten, an denen die Härte des Schlages gesteigert werden soll (Sandsack, Wandpolster, Maisbirne) muß sich der Übende vor Verletzungen hüten und daher erst allmählich mit größerer Härte zuschlagen.

Das Schattenboxen

Das Schattenboxen hat eine ähnliche Aufgabe wie die Arbeit an den Geräten. Wir bezeichnen mit „Schattenboxen" das Kämpfen gegen einen gedachten Gegner. Es wird also geschlagen, ausgewichen, getäuscht, wie im richtigen Kampf. Wenn dabei auf gute Beinarbeit, lockere Körperarbeit, gute Schlagkombination und rasches Tempo geachtet wird, so hat das Schattenboxen zweifellos gewisse Werte, die vor allem in der Anerziehung eines guten Boxstiles liegen. Dadurch aber, daß alle Schläge ins Leere gehen und die Gestaltung des Kampfes ganz allein der Phantasie des Übenden überlassen ist, ist die Form des Übens nur für die Boxschüler geeignet, die überhaupt an die ganze Boxschule mit viel Überlegung und Umsicht herangehen. Das Üben an den Geräten wird für die Mehrzahl der Anfänger wertvoller sein.

Der Nahkampf

Vom Nahkampf sprechen wir dann, wenn sich die Gegner innerhalb ihrer Reichweite gegenüberstehen, so daß also beim Schlag keine Vorwärtsbewegung mehr nötig ist.

Es liegt auf der Hand, daß das Schlagen und Verteidigen in dieser Stellung dicht am Gegner nicht so rein schulmäßig erlernt werden kann, wie Angriff und Verteidigung im Distanzkampf. Es fehlt im Nahkampf die klare Übersicht, es gilt hier nicht so sehr die Absichten des Gegners zu erkennen und dann zu handeln, sondern es kommt viel mehr auf die Schnelligkeit des Schlagens, gepaart mit einer gewissen Härte, an. So werden auch die Schläge im Nahkampf — abgesehen von einigen Täuschungsmanövern — nicht vorbereitet, dazu fehlt die Zeit.

Es ist aus allen diesen Gründen verständlich, daß an Stelle guter Überlegungen hier im Nahkampf das Gefühl für die

Absichten des Gegners und die Möglichkeit eigener Angriffe treten muß.

Die Stellung im Nahkampf ist rasch beschrieben: Die Gegner stehen sich Körper an Körper gegenüber, die rechte Schulter ist also auf gleicher Höhe wie die linke, und nicht, wie in der Auslage, zurückgenommen. Kopf liegt an Kopf, man achte darauf, daß der Kopf nicht über der Schulter des Gegners zu liegen kommt. In der Armhaltung unterscheiden wir zwischen einer Außen- und Innenführung, womit ausgedrückt ist, daß in dem einen Falle die Arme außerhalb, im anderen Falle innerhalb der Arme des Gegners liegen. Es ist nicht allgemein zu sagen, welche Armstellung zu bevorzugen ist. Bei der Innenführung richten sich die Schläge, kurze Stöße und Aufwärtshaken, natürlich gegen den Körper, bei der Außenführung werden die Haken vor allem nach dem Kopf des Gegners und nach den kurzen Rippen geführt. Die Schläge bei Innenführung sind meist etwas wirkungsvoller, der Boxer mit Außenführung hat dagegen aber wieder den Vorteil, daß er die Arme seines Gegners verhältnismäßig rasch durch Umklammerung am weiteren Schlagen hindern kann.

Die Abwehr der kurzen Stöße und Haken entspricht etwa der Abwehr im Distanzkampf. Es ist dabei selbstverständlich, daß die Abwehr rascher erfolgen muß und somit nur angedeutet wird, was ja bei den kurzen Schlägen zumeist genügt. Die gebräuchlichste Form der Abwehr im Nahkampf ist jedoch ein Klammern der Arme des Gegners, derart, daß diese keine Bewegungsfreiheit haben. Wenden beide Gegner diese Form der Verteidigung an, so entsteht eine Umklammerung (Clinch). Die Trennung aus dieser Umklammerung kann aus eigenem Antrieb oder durch die Entscheidung des Kampfrichters geschehen. Bei letzterer darf nicht nachgeschlagen werden, die Gegner müssen wieder in die Auslage zurückgehen. Beim Trennen aus eigenem Antrieb hingegen müssen beide Gegner mit größter Vorsicht zu Werke gehen, denn beim

Zurückgehen gibt es meist wirkungsvolle Nachschläge, vor allem Aufwärtshaken.

Mit dem Schlagen und der Verteidigung ist es im Nahkampf nicht getan. Hinzu kommt, daß der Boxer durch Einsetzen von Kraft und Gewicht am Gegner bleiben muß. Daraus erklärt es sich, daß ausgesprochen kräftige, muskulöse Boxer im Nahkampf im Vorteil sind. Das ist der Grund, weshalb der Nahkampf von diesen Boxern häufig aufgesucht wird.

Von einer Taktik des Nahkampfes kann man kaum sprechen, es sei denn, daß man die selbstverständlichen Täuschungsmanöver darunter verstehen will.

Aus all dem ergibt sich, daß die Anforderungen, die der Nahkampf an den Boxer stellt, völlig verschieden sind, von denen des Distanzboxens. Es ist darum noch lange nicht gesagt, daß ein guter Distanzboxer zugleich auch im Nahkampf eine gute Rolle spielt. Der Nahkampf erfordert neben dem bereits erwähnten Gefühl für die Absichten des Gegners und die Möglichkeit eigener Angriffe eine große Körperkraft und Ausdauer. Im Nahkampf kann ein an Reichweite unterlegener und schneller Boxer seinen Gegner zermürben. Entscheidende Schläge sind infolge der geringen Ausholbewegung kaum anzubringen. Wohl aber kann der Gegner durch rasch aufeinanderfolgende Schläge mürbe gemacht werden.

Der Übergang vom Distanzkampf zum Nahkampf geschieht dadurch, daß ein Boxer entweder eine Serie von Schlägen auf den Gegner losläßt und dabei an den Gegner herangeht oder nach dem Ducken am Gegner bleibt. Die Schwierigkeit des Überganges liegt darin, daß man für einen Augenblick durch die halbe Distanz muß, über deren Gefährlichkeit an anderer Stelle geschrieben wurde.

Der Nahkampf hat im Anfang des Boxunterrichtes nichts zu suchen. In diese Kampfart werden die Boxschüler erst dann eingeführt, wenn sie einen Distanzkampf mit den verschiedenen Schlägen und Abwehrformen technisch gut zu führen

verstehen. Dann freilich muß auch an das Üben des Nahkampfes herangegangen werden, denn erst das Durchstehen eines harten Nahkampfes mit seiner raschen Trefferfolge macht den Gegner zu einem vielseitigen Kämpfer.

Vorbereitende Schläge und Schlagkombinationen

Nicht jeder Schlag kann treffen. Dazu ist das Ziel der Schläge zu beweglich und die Deckung durch zwei Arme zu stark. Um den Gegner überhaupt richtig, das heißt an den empfindlichen Stellen seines Körpers zu treffen, ist es nötig, den Schlag *vorzubereiten*, und dadurch den Gegner zu verleiten, seine Deckung an irgend einer Stelle aufzugeben, so daß dann dort der Angriff geschehen kann.

Dieses Vorbereiten des Schlages, überhaupt des Angriffes, geschieht dadurch, daß man den Gegner zu täuschen versucht, einmal durch Bewegungen des ganzen Körpers oder des Rumpfes oder der Beine, ein andermal durch vorbereitende Schläge.

Das *Täuschen durch eine Gesamtbewegung des Körpers* ist in seiner einfachsten Form ein Zurückweichen vor dem Gegner, dem dann, wenn dieser keinerlei Angriffsabsichten vermutet, ein blitzschneller Angriff folgt. Oft wird auch eine Rumpfbewegung nach der einen Seite ausgeführt, wenn unmittelbar darauf ein Angriff auf der anderen Seite erfolgen soll, man beugt also den Oberkörper etwas nach links, wenn man mit rechten Haken angreifen will, oder aber man nimmt eine sehr aufrechte Körperhaltung ein, bei der der Blick nach dem Kopf des Gegners gerichtet ist und unternimmt dann einen plötzlichen Angriff auf die unteren Körperpartien. Der Boxer darf weder in seiner Körperhaltung und in seiner Stellung, noch in seinem Blick seine Absichten verraten, sondern muß im Gegenteil falsche Absichten vorzutäuschen versuchen.

Noch wichtiger ist das Täuschen des Gegners durch *vorbereitende Schläge*. Diese sind oft gar keine richtig durchgeführten Schläge, sondern sog. fintierte Schläge, d. h. nur angedeutete oder nur halb durchgeführte Schläge.

Alle diese vorbereitenden Schläge sollen den Gegner verlocken, seine Deckung nach einer falschen Stelle zu verlegen, so daß an einer anderen Stelle Blößen in der Deckung entstehen. Meist werden diese Schläge als kurze Gerade geschlagen, vor allem als Linke Gerade. Bisweilen genügt ein vorbereitender Schlag, manchmal folgt der Angriff erst auf eine ganze Reihe von Fintenschlägen. Der häufigste Fehler, den man bei diesen Schlägen beobachten kann, ist der, daß sie von vornherein als vorbereitende Schläge erkennbar sind, so daß der Gegner gar keine ernste Absicht hinter ihnen vermutet und daher seine Deckung auch kaum wechselt. Vor allem bei Jungen kann man immer wieder beobachten, daß sie diese Manöver allzu offen durchführen. Man muß auch bei diesen vorbereitenden Schlägen den Oberkörper mit nach vorn bringen, da sonst die Absichten zu leicht erkannt werden.

Das Täuschen des Gegners kann außer durch die erwähnten Gesamtbewegungen des Körpers oder die vorbereitenden Schläge auch durch das Vortäuschen einer eigenen Schwäche geschehen, die den Gegner sicher macht und ihn dadurch seine sonstige Vorsicht aufgeben läßt. Wenn man die eigene Deckung vorsichtig aber bewußt an einer Stelle öffnet oder Ermüdung oder auch nur Nachlassen andeutet, so fühlt sich der Gegner oft dem Endsiege zu nahe und läßt sich dadurch zu einem unvorsichtigen Handeln verleiten, das Gelegenheit zu wirkungsvollem Gegenangriff bietet. An dieser Stelle soll auch davor gewarnt werden, einen tatsächlich müden und abgekämpften Gegner zu unterschätzen und an ihn heranzugehen, ohne auf die eigene Deckung noch die gleiche Sorgfalt zu verwenden wie im Anfang des Kampfes. Es zeigt sich sehr oft, daß sich der scheinbar schon geschlagene Gegner zu einem

letzten verzweifelten Angriff aufrafft, der für den Gegner, der sich schon allzu sicher fühlte, gefährlich werden kann.

Alle diese Täuschungsmanöver, die irreführenden Körperbewegungen und die vorbereitenden Schläge müssen in Übungskämpfen immer und immer wieder versucht werden, damit die Kampfweise möglichst vielseitig und undurchsichtig für den Gegner wird.

Eine ähnliche, zum Teil die gleiche Aufgabe hat das Üben der Schlagkombinationen, das sich der Erlernung der einzelnen Schlagarten anschließt. Es muß aber ausdrücklich davor gewarnt werden, damit zu beginnen, solange die Technik der einzelnen Stöße noch ungenügend ist. Denn die rasche Aufeinanderfolge der Stöße, der Gedanke an den nächsten Stoß, führt ohnehin leicht dazu, die richtige Schlagtechnik zu verwässern und statt verschiedene Schläge aneinanderzureihen, die verschiedenen Schlagarten zu vermengen und an Stelle reiner Gerader und reiner Haken eine Verbindung von Haken und Geradem Stoß zu schlagen.

Aus den drei Schlagarten: Gerader Stoß, Haken und Schwinger und aus den verschiedenen Zielen, nach denen sich die Schläge richten, lassen sich sehr viele Schlagkombinationen zusammenstellen. Es hat aber keinen Sinn, den Boxschülern eine Unzahl von möglichen Schlagfolgen aufzutischen und diese üben zu lassen. Es gilt auch hier der Grundsatz: lieber weniger, aber das, was geübt wird, richtig. Jeder Boxer wählt sich ohnehin im Laufe der Zeit einige Schlagkombinationen aus, die er im Kampf immer wieder verwendet, vor allzu großer Einförmigkeit bleibt man schon dadurch bewahrt, daß man in diesem Falle erfolglos kämpft, weil sich der Gegner allmählich darauf einrichten kann, daß z. B. auf den Linken Geraden nach dem Kopf unbedingt ein rechter Körperhaken zu erwarten ist.

Es sollen daher hier nur einige besonders geeignete Schlagkombinationen aufgezählt werden, die schulmäßig gelernt

werden und in kleinen Übungskämpfen auf ihre Wirksamkeit hin erprobt werden. Vorausgeschickt muß aber werden, daß trotz der raschen Aufeinanderfolge der Schläge ein Arm immer zur Deckung am Körper bleiben muß. Vor allem muß der Boxschüler dann darauf achten, wenn der rechte Arm stößt, weil erfahrungsgemäß dann immer unterlassen wird, den linken Arm schützend vor den Körper zu bringen. Am leichtesten zu erlernen, daher auch am häufigsten angewandt sind die Doppelstöße. Da der erste Schlag immer mehr vorbereitende Bedeutung hat, beginnen sie meist mit dem linken Arm, dem der Schlag mit der kräftigeren rechten Faust folgt. Das Ziel des ersten und zweiten Schlages ist natürlich möglichst verschieden: wird der erste Schlag nach dem Körper geführt, so der zweite nach dem Kopf, und umgekehrt. Solche Kombinationen sind z. B.:

Linker Gerader nach dem Kopf — rechter Haken nach dem Körper.

Linker Gerader nach dem Körper — rechter Haken nach dem Kopf.

Linker Gerader nach dem Körper — rechter Gerader nach dem Körper.

Linker Haken nach dem Kopf — rechter Haken nach dem Körper.

Rechter Gerader nach dem Körper — linker Haken nach dem Kopf.

Linker Gerader nach dem Kopf — rechter Aufwärtshaken usw.

Wird der erste Schlag mit der rechten Faust geschlagen, so hat das den Vorteil, daß der Gegner glaubt, den eigentlichen Angriffsschlag vor sich zu haben und nicht damit rechnet, daß dieser Schlag nur die Vorbereitung des folgenden Schlages mit dem linken Arm ist. Wer deshalb über einen halbwegs

harten Schlag mit dem linken Arm verfügt, tut gut daran, die Doppelstöße öfters mit dem Schlag des rechten Armes zu beginnen.

Erst wenn diese Doppelstöße von dem Boxschüler gut beherrscht werden, geht er dazu über, noch einen dritten oder gar noch einen vierten Schlag anzuhängen, so daß also zwei oder drei Schläge der Vorbereitung des letzten Schlages dienen. Wird aber eine Serie von drei Schlägen gut beherrscht, so ist das eine ständige Gefahr für den Gegner, da durch zwei vorbereitende Schläge dessen Deckung meist irgendwo aufgerissen wird.

In diesem Zusammenhang muß noch ein weiterer Stoß erwähnt werden: der Nachstoß, der auf einen Angriffsschlag des Gegners folgt. Dieser Schlag ist deshalb so wichtig, weil die Deckung des Gegners in dem Augenblick, in dem dieser einen Schlag angebracht hat, fast immer irgendwo offen ist, da er natürlicherweise sein ganzes Augenmerk auf seinen Angriff verwendet. Der Nachstoß ist fast immer der gleiche Schlag wie der Schlag, auf den er folgt. Auf einen Linken Geraden des Gegners antwortet man ebenso mit einem Linken Geraden. Die Gefährlichkeit des Nachstoßes weist wieder auf die Gefährlichkeit der halben Distanz hin, unter der wir die Zwischenstellung zwischen der Stellung im Distanzkampf und im Nahkampf verstehen.

Die Taktik des Boxers

Die Taktik, die ein Boxer im Kampf einschlägt, ist in erster Linie abhängig von seiner Kampfart und der des Gegners. Wir unterscheiden im Boxen grundsätzlich zwei Arten von Kämpfern: den Distanzboxer und den K. o.-Kämpfer. Es ist nun nicht möglich, jeden Boxer mit Sicherheit dem einen oder anderen Kämpfertyp zuzuteilen, es kommen selbstverständlich Übergänge vor. Dennoch ist die Unterscheidung berechtigt, weil sich die beiden Typen in ihrer Kampfweise grundlegend unterscheiden und man einen Boxer meist einem Typ zuteilen kann, wenn man ihn auch nur einige Minuten im Kampf gesehen hat.

Der Distanzboxer geht in der Anlage seines Kampfes nicht auf den K. o.-Schlag aus, er versucht den Kampf nach Punkten zu gewinnen. Diese Kampfweise wird zumeist von technisch guten, aber nicht übermäßig kräftigen Boxern angewandt, deren Schlagkraft das Anbringen eines entscheidenden Schlages nicht wahrscheinlich erscheinen läßt. Der Distanzboxer schlägt oft — er braucht ja Punkte —, er läßt sich aber zumeist nur ungern in einen raschen Schlagwechsel ein, das sofortige Zurückweichen in die Auslage ist geradezu charakteristisch für seine Kampfweise. Sein häufigster Schlag ist der Gerade. Es versteht sich bei dieser Kampfweise von selbst, daß der Distanzboxer den Nahkampf zu meiden versucht und die Deckung nie aufgibt. Der Distanzboxer kämpft noch mehr als der K. o.-Kämpfer mit dem Kopf, seine Kampfweise ist bisweilen sogar etwas nüchtern, aber meist erfolgreich, Besonnenheit und kluge Vorbereitung seiner Schläge zeichnet ihn aus. Freilich darf man die kluge und durchdachte Kampfweise durchaus nicht als allgemeingültiges Unterscheidungsmerkmal gegenüber dem K. o.-Kämpfer bezeichnen. Oft sieht die Kampfweise des Distanzboxers mehr durchdacht aus als die des K. o.-Kämpfers, während es in Wirklichkeit genau umgekehrt ist. Immerhin wird man sagen können, daß nicht allein die körperliche Veranlagung die Hinwendung zu einem der beiden Kämpfertypen bewirkt, sondern auch das Temperament und der Charakter, und daß der nüchterne Verstandsmensch im Boxen meist die Kampfweise des Distanzboxers wählen wird.

Der K. o.-Kämpfer legt im Gegensatz dazu gar keinen Wert auf viele Schläge, die ihm Punkte einbringen. Seine Kampfweise ist darauf abgestellt, eine günstige Gelegenheit abzupassen, um dann den entscheidenden Schlag anzubringen.

Meist ist der K. o.-Kämpfer technisch dem Distanzboxer unterlegen, immer aber natürlich an Schlagkraft überlegen. Die Hauptwaffe des Distanzboxers ist meist die linke Hand, die des K. o.-Kämpfers die rechte Hand, die ja, wie wir sahen, mit größerer Wucht treffen kann. Natürlich muß im Kampf gegen einen halbwegs guten Distanzboxer der K. o.-Kämpfer auch über einiges technisches Können verfügen. Er muß vor allem gut täuschen können, um dadurch den Gegner zu einer Blöße in der Deckung zu verleiten, die ihm die Möglichkeit zum entscheidenden Schlag gibt.

Wichtig für die taktische Führung des Kampfes ist die Verteilung der Kräfte über die Kampfzeit. Gekämpft wird in drei Runden zu drei Minuten, Jugendliche kämpfen drei Runden zu je zwei Minuten. Diese Zeit erscheint sehr kurz und ist doch ziemlich lang, was man freilich erst dann merkt, wenn man selbst im Ring steht. Die erste Runde wird im wesentlichen damit ausgefüllt sein, den Gegner kennenzulernen, seine Stärken und Schwächen ausfindig zu machen, da sich daraus die eigene Kampfweise ableitet. Die zweite Runde bringt dann den eigentlichen Kampf, bei dem aber noch nicht alle Kräfte eingesetzt werden, damit man noch Reserven für die dritte und anstrengendste Runde übrig behält. Man muß dabei immer bedenken, daß fast alle Amateurkämpfe über die ganze Zeit, also über die drei Runden gehen, da K. o.-Entscheidungen äußerst selten sind. In der dritten Runde werden natürlich alle Kräfte eingesetzt, es wird geschlagen, wo es nur immer geht, so daß die letzte Runde fast Schlagserien bringt.

Im übrigen läßt sich die Taktik des Boxkampfes noch weniger wie die Technik theoretisch erlernen, sie wird nur in häufigen Kämpfen erworben und muß durchaus dem Wesen des Boxers entsprechen. Der Sportlehrer kann immer nur auf taktische Fehler hinweisen und diesen oder jenen taktischen Rat geben, die eigentliche Gestaltung des Kampfplans bleibt aber dem Boxer selbst überlassen. Es ist dies

nur ein weiterer Beitrag zu unserer Behauptung, daß ein Sieg im Boxen nicht allein mit körperlichen Waffen, sondern auch mit geistigen Waffen erfochten wird, nicht allein mit den Fäusten, sondern auch mit dem Kopf.

Kurzer Auszug aus den Wettkampfbestimmungen des Fachamtes Boxen im NS. Reichsbund für Leibesübungen

Klasseneinteilung der Wettkämpfer

1. Schülerklasse (bis zum vollendeten 14. Lebensjahr)
2. Altersklasse (über 18 Jahre)[1]).

Kampfplatz

Alle Wettkämpfe sind in einem Ring, dessen Maße mindestens fünf, höchstens sechs Meter im Quadrat betragen, durchzuführen. Der Ring wird gebildet aus vier Eckpfählen, die durch straff gespannte Seile miteinander verbunden sind. Die Seile müssen 60, 90 und 120 cm vom Boden entfernt sein.

Ärztliche Untersuchung

Jeder Kämpfer, der zum ersten Mal in den Ring geht, muß ein ärztliches Zeugnis, das die körperliche Eignung bestätigt, beibringen.

Vor jedem Wettkampf muß jeder Kämpfer sportärztlich auf seine Kampffähigkeit untersucht werden.

Bei allen öffentlichen Wettkämpfen muß ein Sportarzt anwesend sein.

---

[1]) Die körperliche Ertüchtigung der 14—18jährigen findet bekanntlich auf Grund des Vertrages zwischen dem Reichsjugendführer und dem Reichssportführer durch die Hitler-Jugend statt.

Kampfkleidung

Die Kämpfer müssen mit leichten Schuhen (ohne Nägel), Hosen, die mindestens bis zur halben Schenkelhöhe herabreichen, und einem andersfarbigen Trikot, das Brust und Rücken bedeckt, bekleidet sein. Riemen und Gürtel sind verboten. Bei einem Kampf müssen die Gegner sauber und unterschiedlich gekleidet sein.

Das Tragen eines Zahnschutzes ist erlaubt.

Jeder Kämpfer muß einen Tiefschutz tragen. Bei Fehlen eines Tiefschutzes ist der Kämpfer zu disqualifizieren.

Kampfhandschuhe

Die Handschuhe müssen in bester Verfassung und vom DABV. geeicht sein. Das Gewicht eines jeden Handschuhes beträgt 8 Unzen = 228 Gramm. Es ist verboten, die Polsterung der Handschuhe zu verschieben.

Bandagen

Das Tragen von weichen Bandagen ist erlaubt. Sie dürfen höchstens 2 m lang und 4 cm breit für jede Hand sein. Die Bandagen dürfen über die Handschuhränder nicht hinausreichen.

Benutzung anderer Arten von Bandagen, wie Gummiband, Stärkebandagen, Isolierband, Leukoplast usw. ist verboten.

Gewichtsklassen

Fliegengewicht:	bis 50,750 kg
Bantamgewicht:	bis 53,500 kg
Federgewicht:	bis 57,250 kg
Leichtgewicht:	bis 61,250 kg
Weltergewicht:	bis 66,750 kg
Mittelgewicht:	bis 72,500 kg
Halbschwergewicht:	bis 79,500 kg
Schwergewicht:	über 79,500 kg.

Kampfrunden

Kämpfe in der Altersklasse werden ausgetragen über

3 Runden zu je 3 Minuten mit je 1 Minute Pause zwischen den einzelnen Runden, oder

6 Runden zu je 2 Minuten mit je 1 Minute Pause zwischen den einzelnen Runden.

Schüler und Jugendliche dürfen nur je 3 Runden zu je 2 Minuten kämpfen, zwischen jeder Runde liegt eine Pause von 1 Minute.

Sofort nach Beginn der Runde müssen die Kämpfer sich zum Kampf stellen, mit dem Schlußzeichen der Runde hat jeder weitere Angriff zu unterbleiben. Ein Kämpfer, der den Kampf nicht unmittelbar nach Beginn der Runde aufnimmt, hat diesen ohne weiteres verloren.

Der Ringrichter

Der Ringrichter hat sich folgender drei Kommandoworte zu bedienen:

1. Bei Unterbrechung des Kampfes „Stop",
2. zur Fortsetzung des Kampfes „Weiter",
3. bei Umklammerung „Trennen".

Entscheidungen

Die Entscheidungen können auf vier Arten herbeigeführt werden.

1. Sieg durch Knockout (K. o.)
2. Sieg durch Punktwertung
3. Unentschieden
4. Abbruch ohne Entscheidung.

Knockout-Entscheidungen

Sieg durch Knockout wird in folgenden Fällen erklärt:

a) bei Kampfunfähigkeit des Gegners durch Treffer über 10 Sekunden.

b) bei Abbruch des Kampfes wegen Überlegenheit

c) bei Aufgabe des Kampfes durch den Gegner

d) bei Disqualifikation des Gegners

e) bei Unfall des Gegners, verbunden mit Kampfunfähigkeit.

Vorschriftsmäßige Treffer

Ein Treffer gilt als vorschriftsmäßig, wenn er mit geschlossener Faust und mit demjenigen gepolsterten Teil des Handschuhes geschlagen wird, der bei ungeschützter Faust den ersten Ansatzgliedern der vier Finger jeder Hand oder den Ansatz- und Endknöcheln dieser Fingerglieder entspricht und gegen die vordere Hälfte von Kopf oder Körper oberhalb der Gürtellinie unbehindert landet.

Schwinger und Handrückenschläge gelten als vorschriftsmäßig, sofern sie mit festgeschlossener Faust gelandet werden.

Verbotene Handlungen

Verboten sind:

1. Jeder Angriff, Umklammerung oder Abdrücken unter der Gürtellinie, ferner Beinstellen, sowie Treten und Stoßen mit dem Fuß oder Knie.
2. Stoßen oder Schlagen mit Kopf, Schulter, Ober- oder Unterarm, Ellenbogen, Würgen des Gegners, Drücken mit Arm- oder Ellenbogen in das Gesicht oder Zurückdrücken des Kopfes über die Seile.

3. Jeder Schlag mit offener Hand, innerer Handfläche, Handkante oder Handgelenk.
4. Jeder Schlag, der auf dem Rücken des Gegners landet, insbesondere Genickschläge und Schläge in die Nierenpartie.
5. Schleuderschwinger mit Körperumdrehung.
6. Das Festhalten am Seile während eines Angriffes oder zur Verteidigung.
7. Ringen, Hängen oder Schleudern in der Umklammerung.
8. Angreifen des zum Boden gegangenen Gegners.
9. Festhalten oder Einklammern des gegnerischen Armes oder Kopfes. Unterstecken des Armes unter die des Gegners.
10. Festhalten und gleichzeitiges Schlagen oder Hineinreißen in den Schlag.
11. Völlig passives Verhalten, Nichtausnutzen der Angriffsmöglichkeiten über eine Runde.
12. Das Sprechen während des Kampfes.
13. Das Einnehmen anregender Mittel (Doping) vor oder während des Kampfes oder der Kampfpausen.

Umklammerung

Das Halten beider Gegner, und sei es auch nur mit einer Hand, gilt als Umklammerung.

Auf das Kommando des Ringrichters „Trennen", hört jeder weitere Angriff auf. Beide Kämpfer müssen sofort einen Schritt zurücktreten, erst dann dürfen sie den Kampf wieder aufnehmen. Das Trennen muß ohne Abdrücken oder Abstoßen geschehen, andernfalls Verwarnung erfolgt. Trennen sich die Gegner ohne Kommando, darf sofort weitergeschlagen werden.

Sonderbestimmungen für Schüler und Jugendliche

Gewichtsklassen

Papiergewicht A	bis 37,500 kg
Papiergewicht B	bis 40,000 kg
Papiergewicht C	bis 42,500 kg
Papiergewicht D	bis 45,000 kg
Papiergewicht E	bis 47,500 kg
Fliegengewicht	bis 50,750 kg
Bantamgewicht	bis 53,500 kg
Federgewicht	bis 57,250 kg
Leichtgewicht	bis 61,250 kg
Weltergewicht A	bis 63,750 kg
Weltergewicht B	bis 66,750 kg
Mittelgewicht A	bis 69,500 kg
Mittelgewicht B	bis 72,500 kg
Halbschwergewicht A	bis 76,000 kg
Halbschwergewicht B	bis 79,500 kg
Schwergewicht	über 79,500 kg.

Jugendliche dürfen nur in der Gewichtsklasse kämpfen, die ihrem Körpergewicht entspricht. Es ist bei Einladungskämpfen zulässig, daß Jugendliche aus zwei verschiedenen Gewichtsklassen gegeneinander antreten, sofern der Gewichtsunterschied nicht größer als $2^1/_2$ kg ist.

Leichtathletik

Ein Lehrbuch für Anfänger
und Fortgeschrittene

Von

Heinz Mägerlein

Mit 62 Abb. [Nr. 1041/3] M. 1.05

„Ein vorzügliches Buch" . . . jede einzelne Übung der Leichtathletik ist äußerst klar und anschaulich geschildert und zeigt die große Sachkenntnis des Verfassers. Zahlreiche sehr gute Abbildungen halten die charakteristischen Phasen der Bewegungsabläufe fest . . . verdient weiteste Verbreitung".

Sport der Wehrmacht III. Jahrg. Nr. 12 (1935, 2. Juni)

So lernst du boxen! Von H. Mägerlein. Mit 16 Abb. . . [1133/34]
Jiu-Jitsu. Der waffenlose Nahkampf. Von H. Mägerlein. Mit 62 Abb. . . . . [998/99]
Rugby. Von W. Offenhauer. Mit 12 Abb. . . . . [1018]
Das Handballspiel und sein Training. Von Knut Eberding. Mit 6 Abb. . . . . [1229]
Das Fußballspiel. Mit den neuesten Spielregeln. Von A. Hoch. Mit 3 Abb. . . . . [132]
Schwimmst du richt'g? Von H. Mägerlein. Mit 3 Abb. [1073]
Tauchen und Springen. Von W. Mang. Mit 117 Abb. . . [827/31]
Tennis als Spiel u. Sport. Von H. Mägerlein. Mit 6 Abb. [202]
Der Tennisplatz. Anlage und Pflege. Von F. Saftenberg. Mit 13 Abb. . . . . [276]
Das kleine Wanderbuch. Von H. Mägerlein. Mit 6 Abb. [1223]
Spiele auf Fahrt und im Lager. Die beliebtesten Spiele. Von H. Mägerlein. . . . . [1020]
Wir kochen auf Fahrt. Von A. Schleyer. Mit 9 Abb. . . [1019]
Wesen und Gebrauch der Landkarten. Von H. Mägerlein. Mit 12 Abb. und 2 Kartenskizzen. . . . . [105]
Selbstbau leichter Wanderzelte. Von F. H. W. Schmidt. Mit 11 Abb. . . . . [927]
Wir lernen morsen. Von Dr. O. Nothdurft. Mit 15 Abb. [1032]
Planmäßige Körperübungen. Von Dr. Fischer-Defoy. Mit 18 Abb. . . . . [782/83]
Mensendieck-Gymnastik. Von Dr. Günther. . . . . [898]
Selbstbau eines Faltbootes (Zweisitzer). Mit 39 Abb. . . [140]
Selbstbau eines Eskimo-Faltkajaks. Von H. Graß. Mit Abb. [1224]
Selbstanfertigung einer zweckmäßigen Ausrüstung des Faltbootfahrers. Mit 20 Abb. u. 7 Tafeln. . . . . [1282/83]

LEHRMEISTER-BUCHEREI Preis einer Nr. 35 Pfg. Doppel-Nr. 70 Pfg. usf.